



**Fréijoer/Summer
Frühjahr/Sommer
Printemps/Été
2024**

Activ Ageing - Lifelong Learning - Benevolat

**club +
aktiv**

**Gesellschaft
Begegnungen
compagnie agréable**

**Konscht
Kreative Kurse
ateliers créatifs**

**Sport
Bewegung
activités physiques - Bien être**

**Konferenzen
conférences**

**Visitten
Ausflüge
excursions**

**Reesen
Reisen
voyages**





Haben Sie Lust Städte, Museen und Ausstellungen unter fachkundiger Führung und in angenehmer Gesellschaft zu besuchen? Möchten Sie neue Horizonte entdecken, Kontakte knüpfen, Geist und Körper trainieren, Sprachen und neue Technologien erlernen, kreativ arbeiten, endlich wieder Sport treiben? In unserer geselligen Gruppe fällt dies leichter und macht mehr Spaß.

Avez-vous envie de découvrir des villes, des musées et des expositions ? Vous avez envie de vivre des expériences culturelles et créatives, vous êtes curieux et avides de nouveau savoir, vous ressentez le besoin de faire du sport. Nous vous proposons de répondre à vos attentes en vous offrant une panoplie variée d'activités dans une atmosphère détendue et conviviale.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil



GEMENG
rousper
mompech



Gemeinde Ralingen



Willkommen im Club Haus Bien Sûr(e)

Egal ob Sie kreativ, sportlich oder kulturinteressiert sind, wir bieten Ihnen ein breites Spektrum an Aktivitäten.

Sie haben die Möglichkeit frei durch unsere Broschüre zu reisen, Ihre Wahl ganz nach Ihrem Geschmack zu treffen und sich für die Aktivität anzumelden, die Sie interessiert.

Unser Angebot richtet sich an alle Interessenten, egal ob jung oder alt. Wir haben auch die Erfahrung gemacht, dass bei aufeinandertreffenden Interessen Sprachbarrieren schnell überwunden werden.

Besuchen Sie uns und Sie werden feststellen, dass wir ein sehr abwechslungsreiches Programm bieten, mit dem Ziel, Ihnen die Möglichkeit zu geben, angenehme Momente hier im grenzüberschreitenden Club Aktiv+ zu verbringen, neue Freunde zu finden oder einfach in entspannter Atmosphäre neues Wissen zu erwerben.

Wenn Sie an Aktivitäten teilnehmen möchten, zögern Sie nicht und kommen Sie zu uns ins Club Haus Bien Sûr(e).





Bienvenue au Club Haus Bien Sûr(e)

Que vous soyez créatif(ve), sportif(ve), intéressé(e) par la culture, nous vous proposons une panoplie d'activités.

Vous avez la possibilité de voyager librement à travers notre brochure, de faire votre choix selon vos goûts et vos préférences et de vous inscrire à l'activité qui vous intéresse.

Notre offre s'adresse à tous les intéressés, qu'ils soient jeunes ou moins jeunes. Nous avons constaté que, si les intérêts communs se rencontrent, les barrières linguistiques sont vite surmontées.

Visitez notre Club Aktiv+ transfrontalier et vous constaterez que nous proposons un programme très varié dans le but de passer des moments agréables, de rompre avec le quotidien, d'effacer la solitude, de renouer des liens d'amitié ou simplement d'acquérir de nouvelles connaissances dans une ambiance détendue.

Si vous souhaitez participer à des activités, n'hésitez pas et venez au Club Haus Bien Sûr(e).



**Mir wënschen Iech vill Freed, Geselligkeet a flott Stonnen
am Club Haus Bien Sûr(e).**

Club Haus Bien Sûr(e) - Tel. +352 26 74 31 45 - E-Mail : info@biensure.lu

Herzlich willkommen, ich bin Deborah Oesch,

29 Jahre alt, und stamme aus Scheidgen.

Über 21 Jahre lang habe ich meine Leidenschaft dem Volleyball gewidmet und begeistere mich für eine Vielzahl von Sportarten. Einziger Haken: Mein Taktgefühl lässt zu wünschen übrig, sonst würde ich mich auch beim „Danz mat!“ und „DanceAbility“ beteiligen!



Um mich selbst besser kennenzulernen, bin ich zweimal den Jakobsweg von Porto nach Santiago de Compostela gegangen. Diese Erfahrung hat tiefgreifende Veränderungen in meinem Leben bewirkt.

Wie Sie in der Broschüre sehen können, bieten wir eine breite Palette an Aktivitäten an. Falls jedoch etwas fehlen sollte, lassen Sie es uns wissen, und wir werden unser Bestes tun, es in die nächste Broschüre aufzunehmen.

Wenn Sie sich isoliert fühlen, nach geselliger Gesellschaft suchen oder aktiv bleiben wollen, zögern Sie nicht, uns anzurufen.

Ihre Zufriedenheit liegt uns am Herzen.

Bienvenue à tous ! Je m'appelle Deborah Oesch, j'ai 29 ans et je viens de Scheidgen.

Pendant plus de 21 ans, j'ai consacré ma passion au volleyball et je m'intéresse à une variété de sports. Seul hic : mon sens du rythme laisse à désirer, sinon je participerais également à la danse « Danz mat! » et « DanceAbility ».

Pour mieux me connaître, j'ai parcouru deux fois le Chemin de Saint-Jacques de Porto à Saint-Jacques-de-Compostelle. Cette expérience a entraîné des changements profonds dans ma vie.

Comme vous pouvez le voir dans la brochure, nous proposons une large gamme d'activités. Si quelque chose devait manquer, faites-le nous savoir, et nous ferons de notre mieux pour l'inclure dans la prochaine brochure.

Si vous vous sentez isolé, recherchez une compagnie conviviale ou souhaitez rester actif, n'hésitez pas à nous appeler.

Votre satisfaction nous tient à coeur.

Wichtige Informationen

Melden Sie sich telefonisch (+352 26 74 31 45), per E-Mail (info@biensure.lu) oder über unsere Internetseite zu den Aktivitäten an und überweisen Sie den genauen Betrag auf unser Konto.

Die Teilnahme an sämtlichen Aktivitäten erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung. Wenn Sie sich für eine Aktivität angemeldet haben und nicht teilnehmen können, melden Sie sich schnellstmöglich bei uns ab. So kann eine andere Person, im Falle einer Warteliste, teilnehmen.

Entstehen Unkosten durch Ihre Absage, sehen wir uns gezwungen diese in Rechnung zu stellen.

Bei Kursabbruch und bei Abwesenheit können wir keine Rückerstattung leisten.

Fotos von den unterschiedlichen Aktivitäten werden teilweise veröffentlicht. Sollten Sie dies nicht mögen, teilen sie uns dies bitte mit.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung erst mit Zahlungseingang wirksam wird.

Informations importantes

Inscrivez-vous aux activités par téléphone (+352 26 74 31 45), par e-mail (info@biensure.lu) ou via notre site Internet et versez le montant exact sur notre compte.

La participation à toutes les activités se fait sous votre propre responsabilité.

Si vous vous êtes inscrit à une activité et que vous ne pouvez pas y participer, annulez votre inscription le plus rapidement possible auprès de nous. Ainsi, une autre personne pourra participer en cas de liste d'attente.

Si votre annulation entraîne des frais, nous nous verrons dans l'obligation de les facturer.

En cas d'interruption du cours ou d'absence, nous ne pouvons procéder à aucun remboursement.

Des photos des différentes activités sont parfois publiées. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez-nous le faire savoir.

Veuillez noter que votre inscription sera confirmée dès réception du paiement.

Sehr geehrte Damen und Herren,

Wir freuen uns, dass Sie die Freizeitangebote des Club Haus Bien Sûr(e) schätzen und bedanken uns für Ihr Interesse an unseren Aktivitäten.

Um Sie über alle unsere Veranstaltungen, Kurse, Konferenzen, Workshops, Kulturreisen, Sport, Exkursionen, Spaziergänge auf dem Laufenden zu halten, senden wir Ihnen dreimal im Jahr ein Programm zu. Diese Sendungen verursachen uns erhebliche Kosten (Briefmarken, Umschläge, Papier, Druck), die wir nicht im Preis unserer Aktivitäten berücksichtigen können.

Aus diesem Grund erlauben wir uns, Ihnen eine Clubkarte zum Preis von **20€** als finanzieller Beitrag zur Deckung dieser Kosten anzubieten.

Falls Sie bereit sind, unsere Bemühungen zu unterstützen, bitten wir Sie, den Betrag von 20 € mit dem Hinweis „**Clubkaart 2024**“ auf das Konto: BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) zu überweisen.

Nach Eingang Ihrer Überweisung legen wir Ihre Karte unserem nächsten Clubbrief bei.

Wir wünschen Ihnen noch angenehme Aufenthalte in unserem Club, danken Ihnen im Voraus für Ihre eventuelle finanzielle Unterstützung.

Madame, Monsieur,

C'est avec plaisir que nous voyons que vous appréciez les offres culturelles, artistiques, créatives et de loisirs du Club Haus Bien Sûr(e) et nous tenons à vous remercier de votre intérêt pour nos activités.

Pour vous tenir au courant de toutes nos manifestations, cours, conférences, ateliers, voyages culturels, sports, excursions, promenades, nous vous faisons parvenir trois fois par an un programme. Ces envois nous occasionnent d'importants frais (timbres, enveloppes, papier, impression) que nous ne pouvons pas répercuter sur le prix de nos activités.

C'est pour cette raison que nous nous permettons de vous proposer une carte club au prix de 20 €, participation financière destinée à couvrir ces frais.

*Au cas où vous seriez disposé/e à encourager nos efforts, nous vous prions de bien vouloir virer le montant de **20 €** avec la mention « **Carte Club 2024** » auprès du Compte bancaire : BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e).*

Après réception de votre virement, nous joindrons votre carte à notre prochain courrier du club.

Ehrenamtliche Tätigkeiten

Appel au bénévolat

Mir siche Benevolen, déi eis an eiser Aarbecht ënnerstëtzen. Bei eis kënt Dir är Hobbyen verdéiwen an är Kompetenzen a Fäegkeeten un aner Interessente vermëttelen. Dir wielt d'Theme selwer, méiglech sinn z.B. kulturell, sozial a sportlech Coursen oder Virträg. Mir si fir all Iddi oppen.

Mellt lech wegl. schnell bei eis am Club Haus Bien Sûr(e) per Telefon: +352 26 74 31 45 oder per e-mail: info@biensure.lu

Bei uns kënnen Sie mit den Teilnehmern Hobbys vertiefen und Ihre Erfahrungen, Kenntnisse und Fertigkeiten einbringen. Ihre Angebote sollen neugierig machen und zum Mitmachen anregen. Die Themen geben Sie vor. Möglich sind z.B. sprachliche, kulturelle, soziale und sportliche Kurse oder Vorträge zu Themen Ihrer Wahl. Zusammen kënnen wir entscheiden, in welchem Bereich Sie sich engagieren wollen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bitte bei uns im Club Haus Bien Sûr(e) per Telefon: +352 26 74 31 45 oder per e-mail: info@biensure.lu

Chez nous, vous pouvez partager vos compétences et votre savoir. Vous choisissez vous-même le sujet que vous voulez transmettre. Sont possibles des cours ou des conférences à caractère culturel, social ou sportif. Ensemble, nous pouvons décider dans quel domaine vous souhaitez vous engager.

Avons-nous suscité vos intérêts? Alors adressez-vous s.v.pl. au Club Haus Bien Sûr(e) par téléphone: +352 26 74 31 45 ou par e-mail: info@biensure.lu



Photo: Pixabay

Smartphone- und Tablet-Treff

mit Andrea Achten

Photo: Pixabay



Sie wissen nicht, was Sie alles mit Ihrem Smartphone oder Tablet machen können? Sie haben Sorgen, etwas falsch zu machen und trauen sich an Ihr Gerät nicht richtig heran? Dann können Sie in den Versammlungen bei der Digital Botschafterin Frau Andrea Achten vorbeischauchen (siehe Termine unten).

Vous ne savez pas ce que vous pouvez faire avec votre smartphone ou tablette? Vous avez des inquiétudes de faire quelque chose de mal et n'osez pas approcher votre appareil ?

Alors, vous pouvez participer aux réunions avec la « Digitalbotschafterin », Mme Andrea Achten (cf. rendez-vous notés en bas).



Donnerstags von 15:30 – 17:00 Uhr



11.04. Gemeindehaus Ralingen

16.05. Gemeindehaus Olk

13.06. Gemeindehaus Wintersdorf

04.07. Gemeindehaus Godendorf – Edingen



gratis

Aus organisatorischen Gründen möchten wir Sie herzlich darum bitten, sich vor Inanspruchnahme unseres Angebots bei uns anzumelden. Vielen Dank!

Pour des raisons organisationnelles, nous vous prions de bien vouloir vous inscrire auprès de nous avant de profiter de notre offre. Merci beaucoup!

Froen zu Smartphone an / oder Tablet

mit Richard Prommenschenkel

Fragen Sie nach unserem Support-Service, um Unterstützung bei der Nutzung Ihres Smartphones, Tablets, Ihrer Smartwatch oder anderer IT-Geräte zu erhalten! Unser Service umfasst:

- Hilfe bei der Einrichtung Ihres Gerätes
- Unterstützung bei der Nutzung von Apps
- Individuelle Schulungen
- Sicherheitstipps
- Fernunterstützung

Buchen Sie noch heute Ihre kostenlose Beratung und entdecken Sie, wie einfach die Welt der Technologie sein kann! Kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail, um einen Termin mit uns zu vereinbaren. Wir freuen uns darauf, Ihnen zu helfen!



Tel.: +352 26 74 31 45 oder per Mail: info@biensure.lu

Demandez notre service de support pour obtenir de l'aide dans l'utilisation de votre smartphone, tablette, smartwatch ou autres appareils informatiques! Notre service comprend:

- Aide à la configuration de votre appareil
- Support pour l'utilisation des applications
- Formations personnalisées
- Conseils de sécurité
- Assistance à distance

Réservez dès aujourd'hui votre consultation gratuite et découvrez à quel point le monde de la technologie peut être simple ! Contactez-nous par téléphone ou par e-mail pour fixer un rendez-vous. Nous sommes impatients de vous aider!

Bitz-, Stréck- an Heekeltreff



A flotter Gesellschaft bitzen, strécken an heekele mir kleng Artikele fir ze verkafen. Den Erléis gëtt fir e gudden Zweck, dee vun lech als Grupp erausgesicht gëtt, gespent. Mir freeën eis op Är Ënnerstëtzung a soen lech am Viraus scho villmools Merci.

In angenehmer Gesellschaft nähen, stricken und häkeln wir kleine Objekte und bieten sie zum Verkauf an. Der erzielte Gewinn wird einer Wohltätigkeitsorganisation Ihrer Wahl zugeführt.

Wir zählen auf Ihre Unterstützung und danken Ihnen im Voraus. Sie haben die Möglichkeit, köstlichen Kaffee, verlockenden Kuchen und erfrischende Getränke zu bestellen, und die Bezahlung erfolgt ganz bequem vor Ort.

Dans une ambiance agréable, nous cousons, tricotons et crocheton de petits objets à vendre. Le bénéfice sera versé à une bonne cause. Nous comptons sur votre soutien et vous remercions par avance.

Vous avez la possibilité de commander du délicieux café, des gâteaux alléchants et des boissons rafraîchissantes, et le paiement s'effectue simplement sur place.



Donnerstags, jeudis

18.04; 02.05; 16.05; 30.05; 13.06; 27.06; 11.07.



14:30 Auer



Ralingen, Landgasthof Ralinger Hof



Gratis

Kaffee, Kuchen und Softdrinks werden vor Ort beglichen

Aus organisatorischen Gründen möchten wir Sie herzlich darum bitten, sich vor Inanspruchnahme unseres Angebots bei uns anzumelden. Vielen Dank!

Pour des raisons organisationnelles, nous vous prions de bien vouloir vous inscrire auprès de nous avant de profiter de notre offre. Merci beaucoup!

Fräizäit a Spiller

Bingo / Skat / Rummikub / ... Gesellschaftsspiele

Wer hat Lust auf Gesellschaftsspiele in lockerer Atmosphäre und guter Gesellschaft? Wir schlagen Euch vor, uns jede zweite Woche bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen zu treffen und Spaß zu haben. Vielleicht sind Sie ja der Gewinner des Nachmittags.

Bei Interesse, bitte melden Sie sich im Club Haus Bien Sûr(e) per Telefon: +352 26 74 31 45 oder per e-mail: info@biensure.lu



Vous souhaitez jouer à des jeux de société dans une ambiance détendue et en bonne compagnie ? Nous vous proposons de vous retrouver une semaine sur deux autour d'une tasse de café et d'un morceau de gâteau et de vous amuser bien. Peut-être êtes-vous le gagnant de l'après-midi. Si vous êtes intéressés, veuillez svpl. nous contacter au Club Haus Bien Sûr(e) par tél.: 26 74 31 45 ou par e-mail: info@biensure.lu



Schach

Wir suchen Freiwillige, die bereit sind ihr Können an Interessenten weiterzugeben. Wer ist mit dabei?

Échecs

Nous sommes à la recherche de bénévoles, prêts à transmettre leurs compétences aux personnes intéressées. Qui est intéressé?



Donnerstags, jeudis

18.04; 02.05; 16.05; 30.05; 13.06; 27.06; 11.07.



14:30 Auer



Ralingen, Landgasthof Ralinger Hof



Gratis Treff

Kaffee, Kuchen und Softdrinks werden vor Ort beglichen

Aus organisatorischen Gründen möchten wir Sie herzlich darum bitten, sich vor Inanspruchnahme unseres Angebots bei uns anzumelden. Vielen Dank!

Pour des raisons organisationnelles, nous vous prions de bien vouloir vous inscrire auprès de nous avant de profiter de notre offre. Merci beaucoup!

Trauercafé

mit Danielle Wengler

Photo: Trauergruppe.de



Die Zeit allein heilt keine inneren Wunden. Die Trauer um den Verlust eines nahenstehenden Menschen gehört zu den tiefgreifendsten Erfahrungen in unserem Leben. Sie ist oft sehr schmerzhaft und bestimmt das Denken, Fühlen und Handeln über einen langen Zeitraum. Trauernde fühlen sich häufig mit ihren unterschiedlichen Gefühlen allein gelassen.

Dieses Angebot soll Ihnen in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit geben, andere Menschen zu treffen, die Ähnliches

erlitten haben und darum einander besser verstehen können.

Sie können erzählen, zuhören, sich erinnern, neue Kontakte knüpfen, oder einfach bei einer Tasse Tee oder Kaffee und Kuchen nur dabei sein.

Le temps seul ne guérit pas les blessures intérieures.

Faire le deuil d'un proche est l'une des expériences les plus profondes dans notre vie. C'est souvent très douloureux et cet événement peut déterminer notre façon de penser, de ressentir et d'agir pendant longtemps. Les personnes en deuil se sentent souvent seules avec leurs sentiments.

L'offre a pour but de vous donner la possibilité, dans un cadre protégé, de rencontrer d'autres personnes ayant vécu des choses similaires. Vous pouvez raconter, écouter, vous souvenir, nouer de nouveaux contacts ou simplement être là avec une tasse de thé ou de café et un gâteau.



Dienstags / mardis

23. April, 14. Mai, 18. Juni, 16. Juli



14:30 Uhr



Ramborn Haff, 23 Duerfstrooss, Bur



Gratis

Aus organisatorischen Gründen möchten wir Sie herzlich darum bitten, sich vor Inanspruchnahme unseres Angebots bei uns anzumelden. Vielen Dank!

Pour des raisons organisationnelles, nous vous prions de bien vouloir vous inscrire auprès de nous avant de profiter de notre offre. Merci beaucoup!

Cornhole

mam Pascal Hack



Cornhole ist ein Spiel, bei dem die Spieler abwechselnd mit Maiskörnern gefüllte Säcke auf die gegenüberliegende geneigte Plattform mit einem Loch darin werfen. Das Ziel von Cornhole ist es, das erste Team (zwei Personen) zu sein, das 21 Punkte mit einem Unterschied von 2 Punkten erzielt. Jedes Team spielt mit 4 Säcken. Wenn eine Tasche auf dem Spielbrett ankommt, erhält sie 1 Punkt, wenn sie in das Loch fällt, erhält sie 3.

Cornhole macht viel Spaß. Zögern Sie nicht und entdecken Sie mit uns dieses interessante Spiel. Ausserdem ist es perfekt zum Entspannen.

Le cornhole est un jeu dans lequel les joueurs lancent tour à tour des sacs remplis de grains de maïs sur la plateforme inclinée opposée percée d'un trou. L'objectif du cornhole est d'être la première équipe à marquer 21 points avec 2 points d'écart, en autant de parties que nécessaires. Chaque équipe joue avec 4 sachets et doit en rentrer le maximum pour marquer le plus grand nombre de points. Si un sac arrive sur la planche, il rapporte 1 point, s'il parvient à rentrer dans le trou, il en rapporte 3.

Le cornhole est un jeu très amusant. N'hésitez plus, venez nous rejoindre. En plus, il s'agit d'un jeu parfait pour vous détendre.



Montags, ab dem 15. April
lundis, à partir du 15 avril



ab 14:30 Uhr



Club Haus Bien Sûr(e)



Gratis

Aus organisatorischen Gründen möchten wir Sie herzlich darum bitten, sich vor Inanspruchnahme unseres Angebots bei uns anzumelden. Vielen Dank!

Pour des raisons organisationnelles, nous vous prions de bien vouloir vous inscrire auprès de nous avant de profiter de notre offre. Merci beaucoup!

Petanque



Photo: Pixabay

Bei gutem Wetter treffen wir uns auf der Petanque-Piste in Steinheim für eine Partie Petanque. Jeder ist herzlich willkommen, geübte Spieler wie auch Anfänger. Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß.

S'il fait beau dehors, nous nous retrouverons sur la piste de pétanque à Steinheim pour une partie de pétanque. Tout le monde est le bienvenu, joueurs expérimentés comme débutants. Nous souhaitons à tous les participants beaucoup d'amusement.



Dienstags & Donnerstags, ab dem 16. April
mardis & jeudis, à partir du 16 avril



15:00 – 18:00 Uhr



Boulodrome, 8, An der Uecht, **Steinheim**



Gratis

Aus organisatorischen Gründen möchten wir Sie herzlich darum bitten, sich vor Inanspruchnahme unseres Angebots bei uns anzumelden. Vielen Dank!

Pour des raisons organisationnelles, nous vous prions de bien vouloir vous inscrire auprès de nous avant de profiter de notre offre. Merci beaucoup!

Geschichtentheater mat Geschichten aus dem Buch

mam Antoinette Beffort

Für Kinder, Eltern, Großeltern, Erzieher und Lehrer(innen)

Die Fantasie der Kinder kann angeregt werden durch Wörter, Klänge, die im Kopf Bilder erzeugen, oder aber auch indem ihre Augen und Ohren auf Objekte gerichtet sind, die bewegt werden: beim Objekttheater. Alle Wege verfolgen das Ziel, beim Kind Lust auf Bücher zu wecken.

In diesem Workshop, der sich an ein kleines und ein großes Publikum richtet (Kinder und ihre Begleitpersonen) spielt Antoinette eine Geschichte mit bewegten Objekten. Danach wird die Geschichte im Buch noch einmal gemeinsam „erlebt“, und, falls Zeit bleibt, können Kinder und Erwachsenen in kleinen Teams kreativ werden und kleine Szenen mit Material vorspielen.

Daraus könnten sich einige Initiativen entwickeln:

- sich eigenes Material beschaffen, um Kindern Geschichten vorzuspielen,
- ein Team entsteht, das Lust und Zeit hat, in Kindergruppen Geschichten mal anders vorzutragen



Pour les enfants, parents, grands-parents, éducateurs et enseignants.

On peut éveiller l'imagination des enfants par des mots, des sons, qui font émerger des images dans leurs têtes. On peut également le faire, en orientant leur regard, leur écoute sur des objets, qui bougent dans un décor particulier. Dans cet atelier, ouvert à un public jeune et un public adulte, Antoinette joue du théâtre d'objets. Après le „spectacle“, le livre sert à „revivre“ ensemble l'histoire et si le temps le permet, les enfants et adultes peuvent jouer des petites scènes avec du matériel.

Quelques initiatives pourraient s'en développer: -créer son propre support pour raconter les histoires un peu „autrement“ ou/et une équipe de bénévoles s'organise pour aller raconter et jouer des histoires auprès des groupes d'enfants.



Dienstag, den 21. Mai



15:00 – 16:30 Uhr



Centre Culturel Fräihof, **Steinheim**



Gratis

Bitte melden Sie sich bis eine Woche vor dem Angebot telefonisch oder per E-Mail an.

Veuillez-vous inscrire par téléphone ou par courriel une semaine avant l'activité.

Atelier créatif

avec Carmen Dieschbourg-Weber



Ziel ist es, die Freude am Malen zu vermitteln, die eigene Kreativität zu entdecken und auf der Leinwand auszudrücken.

Schwerpunkt der Arbeit ist die Auseinandersetzung mit Farben und Formen, die meistens abstrakt sind.

Die Betrachtungen und Besprechungen der verschiedenen Techniken finden immer in der gegebenen Situation am Bild statt.

Dabei können vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen alle teilnehmen, da jeder von jedem profitieren kann

und dies zu gegenseitiger, kreativer Befruchtung führt.

Benötigte Materialien: Acrylfarben, Leinwand, Pinsel (verschiedene Größen), Spachtel, Bleistift, Kohlestift, Kreide, Pastell (je nach Bedarf), Malfetzen, Wasserbehälter, Pappteller oder ein Stück Karton.

L'objectif du cours est de transmettre la joie de peindre, de découvrir sa propre créativité et de l'exprimer sur la toile. L'accent du travail porte sur l'exploration des couleurs et des formes, généralement abstraites. Les observations et les discussions sur les différentes techniques ont toujours lieu en fonction de la situation donnée. De débutants à avancés, chacun peut participer.

Matériel nécessaire : Peintures acryliques, toile, pinceaux (de différentes tailles), spatule, crayon, crayon de charbon, craie, pastel (selon les besoins), chiffons de peinture, récipient d'eau, assiettes en carton ou morceau de carton.

Einschreibefrist / date limite d'inscription: 18.04.



Dënstes, ab den 23.04.
mardis, à partir du 23.04.



14:00 – 17:00 Auer



Centre Culturel Reemerhoof, **Rosport**



185 € (8x) min. 5 Personen

Mir bieden Iech, Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mam Vermierk « Atelier créatif ».

Veuillez-vous inscrire svpl. par téléphone ou email et de verser votre participation sur le compte bancaire BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) avec la mention « Atelier créatif ».

Mir pflanzen eng Jardinière:

mam Denise Wolff



Gestalten Sie gemeinsam mit Denise Wolff vom „Am Blummegärtchen“ einen individuellen Blumentopf mit ausgewählten Pflanzen oder Kräutern. Schritt für Schritt werden Sie durch den

kreativen Prozess geleitet.

Bringen Sie gerne Ihren eigenen Blumenkübel mit oder erwerben Sie bequem einen passenden vor Ort. Wählen Sie die Pflanzen und Kräuter aus, die Ihren persönlichen Vorlieben entsprechen, und lassen Sie sich dabei fachkundig beraten, welche Kombinationen harmonisch wirken.

Die Bezahlung der Töpfe und Pflanzen erfolgt direkt vor Ort. Seien Sie dabei und profitieren Sie von optimaler Beratung für ein gelungenes Pflanzenerlebnis. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Créez ensemble avec Denise Wolff du „Am Blummegärtchen“ une jardinière de fleurs ou d'herbes personnalisée. Étape par étape, vous serez guidés à travers le processus créatif.

N'hésitez pas à apporter votre propre jardinière ou à en acheter une sur place. Choisissez les plantes et les herbes qui vous plaisent et bénéficiez de conseils avisés sur les associations harmonieuses.

Le matériel sera payé sur place. Venez nous rejoindre et profitez de conseils professionnels. Nous sommes impatients de vous accueillir!



Mittwoch, den 08. Mai
mercredi, le 8 mai



15:00 - 17:00 Uhr



Am Blummegärtchen
16-18 rue du Pont, **Echternach**



5 €

Das Material wird vor Ort bezahlt
le matériel sera payé sur place

Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den Betrag auf das Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mit dem Vermerk „Workshop: Jardinière“ zu überweisen.

Ayurvedischer Ernährungsworkshop mit gemeinsamem Kochen

mit Michaela Wochner



Foto: <https://www.1mg.com/articles/ayurvedic-healing-for-body-mind/>

Für viele hört sich der Ayurveda aus Indien/Sri Lanka exotisch an. In diesem 3-stündigen Workshop zeigt Michaela Ihnen, wie alltagstauglich, regional und gesund die ayurvedische Ernährung sein kann. Sie erfahren die Grundlagen vom Ayurveda und ganz praxisnah kochen wir dann zusammen einige, der Jahreszeit angepasste, Speisen und genießen unser Essen danach zusammen.

Pour beaucoup de personnes, l'Ayurveda en provenance d'Inde/Sri Lanka semble exotique. Dans cet atelier de 3 heures, Michaela vous montrera à quel point l'alimentation ayurvédique peut être pratique, locale et saine au quotidien. Vous découvrirez les bases de l'Ayurveda et nous cuisinerons ensemble quelques plats adaptés à la saison et après nous dégusterons notre préparation ensemble.



Samstag, den 25. Mai
samedi, le 25 mai



10:00 – 13:00 Uhr



Fräihof, **Steinheim**



85 € (max. 8 pers.)

Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den Betrag auf das Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mit dem Vermerk „Ernährungsworkshop“ zu überweisen.

Workshop: Wilde Blumen

mit Viviane Devor



Rote Rosen, blaue Kornblumen, im Sommer strahlen überall bunte Blumen. Viele Blumen, ob in der Natur oder im eigenen Garten, sind essbar und haben sogar gesundheitsfördernde Eigenschaften. Haben Sie schon einmal Rosenzucker probiert? Ein Fußpeeling mit Blüten gemacht? In diesem Workshop werden wir - nach einer kurzen theoretischen Einführung- mit wilden und weniger wilden Blumen arbeiten. Nicht nur hübsch anzusehen, sondern auch echte Superhelden. Sie werden überrascht sein, welche versteckte Talente die alltäglichen Blumen haben.

Ob Blütentee, Peeling oder Essig, die hergestellten Produkte nehmen Sie natürlich mit nach Hause. Bringen Sie also bitte leere Marmeladegläser mit!

Des roses rouges, des bleuets bleus, des fleurs colorées brillent partout en été. De nombreuses fleurs, que ce soit dans la nature ou dans votre propre jardin, sont comestibles et ont même des propriétés bénéfiques pour la santé. Avez-vous déjà essayé le sucre de roses ? Un gommage des pieds à base de fleurs? Dans cet atelier nous travaillons - après une courte introduction théorique - avec des fleurs sauvages et moins sauvages. Vous serez surpris des talents cachés des fleurs de tous les jours.

Qu'il s'agisse de thé aux fleurs, de peelings ou de vinaigre, vous pouvez bien sûr emporter les produits fabriqués. Alors n'oubliez pas d'apporter des pots de confiture vides!



Dienstag, den 02. Juli
mardi, le 2 juillet



9:00 – 12:00 Uhr



Centre culturel A Lannen, **Osweiler**



30 € (max. 10 pers.)

Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den Betrag auf das Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mit dem Vermerk „Workshop: Wilde Blumen“ zu überweisen.

Gedächtnistraining

mit Carine Sauer

Um die Leistungsfähigkeit des Gehirns aufrechtzuerhalten, braucht man regelmäßiges Training, genauso wie man auch seine Muskulatur trainiert, um körperlich fit zu bleiben.

Durch gezielte Übungen können Konzentration, Wahrnehmung, logisches Denken und Denkfähigkeit verbessert werden.

Das Ganze verbunden mit Spaß und Bewegung fördert den Stoffwechsel des Gehirns und hilft so, die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu verbessern.

Carine Sauer: Zertifizierte Gedächtnistrainerin der LVGT asbl (Luxemburger Verband für Gedächtnistraining) seit 2021, 63 Jahre alt, pensionierte Krankenschwester.

Ihr Motto: Egal was passiert, mit einem Lächeln geht es dir besser!



Afin de maintenir les performances du cerveau, vous avez besoin d'un entraînement régulier, tout comme vous entraînez également vos muscles pour rester en forme physiquement.

Grâce à des exercices ciblés, la concentration, la perception, la pensée logique et la flexibilité de la pensée peuvent être améliorées.

Le tout, combiné au plaisir et à l'exercice, favorise le métabolisme du cerveau et contribue ainsi à améliorer ses performances.

Carine Sauer: Formatrice certifiée du LVGT asbl (Association Luxembourgeoise pour l'Entraînement de la Mémoire) depuis 2021, 63 ans, infirmière à la retraite.

Sa devise : *Quoi qu'il arrive, vous vous sentirez mieux avec un sourire !*



Dienstags (6x) / mardis (6x)

16. April, 23. April, 07 Mai, 14. Mai, 28. Mai, 11. Juni



14:00 – 15:30 Uhr



Centre Culturel Fräihof, **Steinheim**



110 € (min. 6 Teilnehmer)

Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 110€ z'iwwerweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mam Vermierk "Gedächtnistraining"

Stuhlyoga

mit Michaela Wochner

Stuhlyoga (inklusive Tee)

Stuhlyoga eignet sich für alle, die ihre Flexibilität, ihr Gleichgewicht und ihre Mobilität auf sanfte Art verbessern möchten, ohne sich übermäßig zu belasten. Es ist auch geeignet für Personen, die Schwierigkeiten haben, sich frei zu bewegen oder sich nicht auf dem Boden bewegen können. Die Übungen im Stuhlyoga sind anpassbar und können je nach den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten angepasst werden. Atemübungen und Meditationen/Achtsamkeitsübungen inklusive.

Bei Verletzungen, Krankheiten oder Behinderungen ist eine Absprache mit Deinem Arzt des Vertrauens wichtig vor einer Anmeldung.

Le yoga sur chaise est adapté à tous ceux qui souhaitent améliorer leur flexibilité, leur équilibre et leur mobilité de manière douce, sans se surmener. Il convient également aux personnes ayant des difficultés à se déplacer librement ou incapables de se déplacer au sol. Les exercices de yoga sur chaise sont adaptables et peuvent être ajustés en fonction des besoins et des capacités individuels. Des exercices de respiration et des méditations/exercices de pleine conscience sont inclus.

En cas de blessures, de maladies ou de handicaps, il est important de consulter votre médecin avant de vous inscrire.



Donnerstags , ab dem 23. Mai
jeudis, à partir du 23 mai



9:30-10:30 Uhr oder / ou 14:30-15:30



PURA well-being,
2, rue du Village; **Steinheim**



130 € 8 Kurseinheiten (max. 5 Personen)



Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 130€ z'iwweisen op de Konto Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sür(e) mam Vermierk "Stuhlyoga".

Yin Yoga Workshop

mit Petra Diederich

Im Yin Yoga werden die Übungen (Asanas) etwa 3-5 Minuten mit Hilfsmitteln entspannt gehalten. Deshalb wirkt Yin Yoga auf das tieferliegende Bindegewebe, ganz besonders auf die Faszien.

Yin Yoga ist eine sehr sanfte und meditative Praxis. Sie ist eine Ergänzung zum stressigen Alltag. Bringt Ruhe und gibt gleichzeitig Energie.

En Yin Yoga, les exercices (asanas) sont maintenus en position relaxée pendant environ 3 à 5 minutes à l'aide d'accessoires. C'est pourquoi le Yin Yoga agit sur les tissus conjonctifs plus profonds, particulièrement sur les fascias.

Le Yin Yoga est une pratique très douce et méditative. C'est un complément à la vie quotidienne stressante. Il apporte la tranquillité tout en procurant de l'énergie.



Samstag, den 20. April

Samedi, le 20 avril



14:00 – 16:30 Uhr



Kulturscheune **Minden**

Echternacher Str. 1a, 54310 Minden



45 €

Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 45€ z'iwwerweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mam Vermierk "Yin Yoga."

Autogenes Training mit Klangschalen

mit Michaela Wochner

In Zusammenarbeit mit ‚Klangvoll‘ by Ulrike Pfeifer

Michaela leitet Dich durch das Autogene Training (AT). Du folgst nur ihrer Stimme.

AT entspannt, beruhigt den Kreislauf, steigert die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und hilft dabei, Körper und Geist mit den eigenen Gedanken zu beeinflussen.

Ulrike untermalt das Autogene Training mit ihren Klangschalen. Diese harmonisieren und entspannen beide Gehirnteile. Sie lösen Verspannungen und fördern die Entgiftung des Körpers.

Durch die Behandlung mit Klangschalen beruhigen sich die Emotionen im Körper und der Geist wird klar.

Ein kraftvolles Körpererlebnis für mehr innere Ruhe erwartet Dich.

Autogenes Training kann im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Autogenes Training sollte NICHT bei schweren Depressionen, post-traumatischer Belastungsstörung, Epilepsie und akuten Schmerzzuständen durchgeführt werden.

Sprache : deutsch

Nous vous proposons un entraînement autogène avec bols chantants

Anmeldefrist / date limite d'inscription: 18.04.2024



Samstag, den 27. April
samedi, le 27 avril



10:00 – 11:30 Uhr



PURA well-being,
2, rue du Village; Steinheim



37 € / Person (max. 10 Personen)



Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 37€ z'iwweisen op de Konto Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sür(e) mam Vermierk "Autogenes Training".

Klangreise

mit Petra Diederich

Entdecke die heilsame Welt des Klangs. Komme zurück zur inneren Balance und tanke neue Energie.

Stärke dein Immunsystem und aktiviere deine Selbstheilungskräfte.

Ich lade Sie ein auf eine Reise zum inneren Frieden, ein Gefühl wie nach Hause kommen!

Bitte bringen Sie eine Yogamatte und ein Kissen mit.



Découvrez avec nous le monde bienfaisant du son. Retrouvez votre équilibre intérieur et rechargez vos énergies.

Renforcez votre système immunitaire et activez vos capacités d'autoguérison.

Je vous invite à un voyage vers la paix intérieure, une sensation de retour chez soi !

Nous vous prions d'apporter un tapis de yoga et un coussin.



Freitags, den 3. Mai
vendredi, le 3 mai



18:30 – 19:40 Uhr



Kulturscheune Minden
Echternacher Str. 1a, 54310 Minden



30 €

Mir bieten Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 30€ z'iwwerweisen op de Konto Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mam Vermier "Klangreise".

Innere Ruhe und Stärke für Dich

mit Michaela Wochner



Lerne während 3 Nachmittagen Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen. Sie werden Dir helfen, Dein Leben gelassener anzugehen. Für Gelassenheit im Leben ist es nie zu spät.

In kleiner Runde (max. 8 Personen) führt Dich Michaela durch die Entspannungstechniken und gibt Dir mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen Impulse für mehr Dankbarkeit und Wohlfühlen im Leben.

Du wirst Dich auch mit Deiner Atmung beschäftigen. Das kraftvollste Werkzeug, welches wir immer bei uns haben und doch oft zu wenig effektiv nutzen.

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung kann im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sollten NICHT bei schweren Depressionen, posttraumatischer Belastungsstörung, Epilepsie, Angstzuständen und akuten Schmerzzuständen durchgeführt werden.

Beim gemeinsamen Tee lassen wir den Nachmittag ausklingen.



Donnerstags, den 30. Mai, 06. Juni, 13. Juni
jeudi, le 30 mai, 6 juin, 13 juillet



14:30 bis 16:00 Uhr



PURA well-being,
2, rue du Village; Steinheim



75 € (max. 8 Personen)

Mir bieten lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 69€ z'iwwerweisen op de Konto Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sür(e) mam Vermierk " Innere Ruhe ".

Sanftes Yoga mit Klangschalen

in Zusammenarbeit mit Klangvoll by Ulrike Pfeiffer
mit Michaela Wochner

Sanftes Hatha-Yoga verbunden mit der Energie der Klangschalen. Auch wenn Sie denken, Sie sind zu unbeweglich für Yoga. Genau, dann sind Sie hier richtig. Wir freuen uns auf Sie! (keine Vorkenntnisse notwendig)



Yoga Hatha doux associé à l'énergie des bols chantants. Même si vous pensez être trop raide pour le yoga, c'est précisément ici que vous trouvez votre place. Nous nous réjouissons de vous accueillir !



Samstag, den 13. Juli
samedi, le 13 juillet



14:30 - 15:45



PURA well-being,
2, rue du Village; Steinheim



40 € (max. 8 Personen)

Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 40€ z'iwwerweisen op de Konto Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sür(e) mam Vermierk "Sanftes Yoga".

Workshop : Body Talk Access Training

mit Christine Wagner

Zur Unterstützung von Gesundheit & Lebensfreude |
Für sich selbst und andere | Immer und überall

www.christinewagner-bodytalk.com



DAS BODYTALK SYSTEM GESUNDHEIT & LEBENSFREUDE IM ALTER

Das BodyTalk System ist eine Methode, dieses positive Lebenskonzept nachhaltig zu stärken. Dazu gehört auch, möglichen Körperbeschwerden, Angstzuständen oder Depressionen im Alter vorzubeugen. Denn BodyTalk wirkt unmittelbar auf das körperliche und emotionale Gleichgewicht. Die leicht zu erlernenden Handgriffe des Einstiegsprogramms BodyTalk Access Training sind dafür besonders geeignet.

Innerhalb eines Tages erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von der zertifizierten BodyTalk Therapeutin und BodyTalk Access Trainerin Christine Wagner sechs einfache Übungen des BodyTalk Systems. Die Übungen regen die Fähigkeit des Körpers zur Selbstregulation an; sie stellen innere Balance her und können, regelmäßig angewendet, nachhaltig zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führen. Einzelnen oder kombiniert lassen sich die Übungen in wenigen Minuten jederzeit und überall praktizieren – gemeinsam mit einem Partner oder einer Partnerin, im Freundeskreis oder allein auf einer Parkbank.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in Ihre eigenen Hände. Erlernen Sie gemeinsam mit anderen mit viel Spaß und Gelassenheit die wunderbare Kraft des BodyTalk Systems.

Neben dem Abschlusszertifikat erhalten die Teilnehmer*innen ein Handbuch, in dem alle Übungen einfach erklärt werden.

Kursleitung: Christine Wagner, zertifizierte BodyTalk Therapeutin und BodyTalk Access Trainerin



15. Juli – 18. Juli



16.00 - 18.00 Uhr



Pfarrheim Ralingen
Brückenstrasse 22 Ralingen



160 € (8 Stunden)

Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 160€ z'iwweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mam Vermierk "Body Talk Access"

Tennis

mit Waldemar Vogelgesang

Ob sechs oder sechzig – Tennis lernen ist für jedermann und in jedem Alter möglich.

Beim Tennis können Sie einerseits ihren Sport & Leidenschaft ausüben, andererseits sich aber auch mit Freunden treffen und sich wohlfühlen.

Tennis ist ein Sport für alle. Jeder, der Lust auf Bewegung mit Ball und Schläger hat und gerne zusammen mit anderen Sport treibt, kann mit Tennis beginnen.

Jeden Montag um 10:00 Uhr bieten wir Euch unseren Kurs an. Das Angebot richtet sich an alle Tennis-Interessierten. Unter Anleitung unseres Tennislehrers habt Ihr die Möglichkeit die gelbe Filzkugel über das Netz zu spielen.



Apprendre à jouer au tennis est possible pour tout le monde et à tout âge.

Avec le tennis, vous pouvez, d'une part, pratiquer votre sport et votre passion, mais d'un autre côté, vous pouvez aussi vous retrouver entre amis et vous sentir bien.

Le tennis est un sport pour tous. Quiconque, aime faire de l'exercice avec une balle et une raquette et faire du sport à plusieurs, peut se lancer dans le tennis.

Tous les lundis à 10h00, nous vous proposons un cours d'initiation. L'offre s'adresse à toute personne intéressée par le tennis. Sous la direction de notre moniteur de tennis, vous avez la possibilité d'apprendre à faire passer la balle en feutre jaune au-dessus du filet.

Einschreibefrist: freitags vor der Aktivität

Date limite d'inscription: vendredi avant l'activité



Montags, ab dem 27. Mai
lundis, à partir du 27 mai



10:00 - 12:00 Uhr



Tennisfeld Olk



15 € / pro Stunde (min. 3 Teilnehmer)



Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mam Vermierk "Tennis".

Beachvolleyball für jedes Alter

nam Deborah Oesch



Beachvolleyball ist eine Sportart, die die soziale Interaktion fördert. Die Teilnahme an einem Beachvolleyballteam ermöglicht es den Menschen, neue Freundschaften zu knüpfen, ihren sozialen Kreis zu erweitern und eine unterstützende Gemeinschaft zu erleben. Beachvolleyball erfordert zudem eine ausgeprägte Hand-Auge-Koordination und ein stabiles Gleichgewicht. Durch regelmäßiges Training dieser Fähigkeiten können Menschen ihre motorischen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern, was im Alltag von großer Bedeutung ist. Sportliche Betätigung, einschließlich Beachvolleyball, trägt dazu bei, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben. Die positive Atmosphäre beim gemeinsamen Spiel im Team kann das allgemeine Wohlbefinden steigern und die Förderung der mentalen Gesundheit unterstützen. Das Motto lautet: Hauptsache Spaß!

Beachvolleyball est un sport qui favorise l'interaction sociale. La participation à une équipe de beach-volley permet aux personnes de nouer de nouvelles amitiés, d'élargir leur cercle social et de vivre une communauté de soutien. Le beach-volley nécessite également une coordination main-oeil développée et un équilibre stable. En s'entraînant régulièrement à ces compétences, les individus peuvent maintenir voire améliorer leurs capacités motrices, ce qui est crucial dans la vie quotidienne. L'activité sportive, y compris le beach-volley, contribue à réduire le stress et à améliorer l'humeur. L'atmosphère positive lors du jeu en équipe peut également améliorer le bien-être général et favoriser la santé mentale. L'essentiel, c'est de s'amuser !



Montags, ab dem 13. Mai
lundis, à partir du 13 mai



14:00 - 16:00 Uhr



Beach Park, Rosport



Gratis

Aus organisatorischen Gründen möchten wir Sie herzlich darum bitten, sich vor Inanspruchnahme unseres Angebots bei uns anzumelden. Vielen Dank!

Pour des raisons organisationnelles, nous vous prions de bien vouloir vous inscrire auprès de nous avant de profiter de notre offre. Merci beaucoup!

Danz mat!

mam Antoinette Beffort



Antoinette will die persönliche Freude am Tanzen, die Bewegung zur Musik mit anderen teilen. Zusammen werden Tänze aus aller Welt geübt: im Kreis, in Linien, in 4er-Gruppen. Alle sind willkommen: Frauen und Männer.

Wir tanzen Gesellschaftstänze, Folklore-, Square-, und Linientänze sowie moderne Tänze in der Gruppe ohne festen Partner. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Vordergrund stehen die eigene Freude, die Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness sowie die Eingebundenheit in die Tanzgruppe.

Antoinette souhaite partager sa passion pour la danse avec les autres. Des danses du monde entier sont pratiquées ensemble : en cercles, en lignes, en groupe de quatre. Tout le monde est le bienvenu : femmes et hommes.

La musique et le rythme réveillent nos esprits et nous encouragent à danser. L'accent est toujours mis sur la joie de participer.

La gymnastique de danse est une danse sans partenaire stable, sans pression de performance et sans caractère compétitif. L'accent est davantage mis sur votre propre joie, le renforcement de votre forme physique et mentale et le fait de faire partie du groupe de danse.



Jeden Donnerstag, ab dem 18. April
Tous les jeudis, à partir du 18 avril



19:00 - 20:30 Auer



Centre Culturel Fräihof, **Steinheim**



55 € (10x)



Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den Betrag auf das Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sür(e) mit dem Vermerk „Danz mat“ zu überweisen.

DanceAbility© -Tanz für alle

mam Anne Chérel

2024 Instockphoto



DanceAbility ermöglicht es allen Teilnehmenden die eigene Bewegungssprache zu erforschen und weiterzuentwickeln, und sich darüber in Beziehung zum Gegenüber und zur ganzen Gruppe zu erleben.

Aufgrund der genauen Methodik schafft DanceAbility inklusive Zugänge und Entwicklungsmöglichkeiten für alle Beteiligten in einer Gruppe in gleicher Weise, ganz unabhängig von körperlichen, geistigen, kulturellen oder professionellen Voraussetzungen. DanceAbility ist eine

Form des zeitgenössischen Tanzes.

Alito Alessi, USA, entwickelte die Methodik seit 1987 aus der Contact-Improvisation heraus in einem fortwährenden Prozess.

Die Workshops sind offen für alle Levels und richten sich an jeden, der Interesse an dieser Form von Kommunikation durch Tanz und Bewegung hat.

Avec DanceAbility, tous les participants ont la possibilité d'explorer, de développer leur propre mouvement et de se mettre en relation avec l'autre, ainsi qu'avec l'ensemble d'un groupe.

Grâce à sa méthodologie précise, DanceAbility crée des possibilités de développement pour tous les participants d'un groupe de la même manière, indépendamment de la condition physique, du parcours mental, culturel ou professionnel.

DanceAbility est une forme de danse contemporaine.

Alito Alessi, USA, a développé la méthodologie en 1987 à partir de l'improvisation de contact dans un processus continu.

Les ateliers sont ouverts à tous les niveaux et s'adressent à toute personne intéressée par cette forme de communication à travers la danse et le mouvement.



**Donnerstag, ab dem 2. Mai (8x)
jeudis, à partir du 2 mai (8x)**



16:00 - 18:00 Auer



Centre Culturel Fräihof, Steinheim



6 € / 1x oder 45 € / 8 x



Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den Betrag auf das Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sür(e) mit dem Vermerk „DanceAbility“ zu überweisen.

Aquagym

mam Danielle Wengler

Die Bewegung im Wasser ermöglicht mit der Reduzierung des eigenen Körpergewichts durch den Wasserauftrieb ein sanftes, gelenkschonendes und trotzdem effizientes Training. Dank dem Wasserwiderstand, dem Wasserdruck sowie dem damit verbundenen erhöhten Energieverbrauch wird die Durchblutung gefördert, die Muskulatur gekräftigt, das Gewebe gestrafft, die Beweglichkeit verbessert und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt.



© 2024 Swim Stars

En réduisant votre propre poids corporel grâce à la flottabilité de l'eau, le mouvement dans l'eau permet un entraînement doux, respectueux des articulations et pourtant efficace. Grâce à la résistance à l'eau, à la pression de l'eau et à la consommation d'énergie accrue qui en résulte, la circulation sanguine est favorisée, les muscles sont renforcés, les tissus sont raffermis, la mobilité est améliorée et le système cardiovasculaire est renforcé.



Donnerstags, ab dem 20. Juni
jeudis, à partir du 20 juin



18:30 - 19:15 Uhr



Beach Park, Rosport



6€ / cours

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mam Vermierk " Aquagym".

Airtramp

mam Deborah Oesch



Wir freuen uns, Ihnen das Bewegungsangebot auf dem Airtramp vorzustellen, welches nicht nur Ihre Muskeln stärkt, sondern auch eine entspannende Wirkung hat. Gesundheit ist schließlich keine Frage des Alters, sondern ein Geschenk, das wir uns jeden Tag selbst machen können.

Ein Airtramp ist ein großes Luftkissen, welches vielseitig genutzt werden kann.

Unsere sanften Bewegungsübungen sind darauf ausgerichtet, die Muskulatur gezielt zu aktivieren und gleichzeitig die Gelenke zu schonen. Durch regelmäßige Teilnahme werden Sie nicht nur Ihre körperliche und geistige Fitness verbessern, sondern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern.

Die gezielten Übungen fördern den Muskelaufbau und helfen Muskelmasse zu erhalten. Dies ist entscheidend, um Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag zu bewahren. Bitte bringen Sie rutschfeste Socken mit.

Nous sommes ravis de vous présenter des activités physiques sur l'Airtramp, qui renforcent non seulement vos muscles, mais qui vous offrent également un effet relaxant.

Nos exercices doux, sur ce grand coussin d'air, sont conçus pour activer les muscles et pour maintenir la masse musculaire. Grace à une participation régulière, vous constaterez non seulement une amélioration de votre force et de votre flexibilité, mais aussi une augmentation de votre bien-être en général. Veuillez apporter des chaussettes antidérapantes, s'il vous plaît.



Freitags, ab dem 19. April
vendredis, à partir du 19 avril



16:00 – 17:00 Uhr



Hall sportif „am Bongert“
Rosport



100 € (10x)

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an. Veuillez-vous inscrire par téléphone ou par courriel. Mir bieten lech Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sür(e) mam Vermierk "Airtramp"

Radfahren in Gesellschaft macht Spaß und ist gesund

mam Claude Osweiler

Neben der Ausdauer verbessern sich durch das Fahrradfahren auch die Konzentrationsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden. Durch die körperliche Aktivität an der frischen Luft wird Stress abgebaut und die eigene Kreativität kann gesteigert werden.

Regelmäßiges Radfahren kann helfen, gesund zu bleiben oder zu werden.

02.05. ROSPORT- TRIER – ROSPORT
06.06. ROSPORT-SAARBURG-ROSPORT
04.07. ROSPORT-GREVENMACHER-ROSPORT

Unterwegs kehren wir in ein nettes Lokal zum Mittagessen ein.

Wenn Sie kein Fahrrad oder E-bike mitbringen möchten, besteht die Möglichkeit einen Drahtesel bei „Rent a bike“ auszuleihen.



Photo: Pixabay

*Faire du vélo en bonne compagnie est amusant et bien pour la santé.
Si vous n'avez pas la possibilité de venir avec votre bicyclette, vous pouvez louer un vélo ou un vélo électrique chez „Rent a Bike“.
A midi, nous nous arrêtons dans un restaurant sympathique pour déjeuner.*



Donnerstags / Jeudi

02.05; 06.06; 04.07.



ab 10:00 Uhr



Rosport, Club Haus Bien Sûr(e)



5 € / Person

Wir bitten Sie, sich telefonisch oder per E-Mail anzumelden.

Veillez-vous inscrire s.v.pl. par téléphone ou par courriel.

KRÄUTERWANDERUNGEN: ALLES UNKRAUT, ODER WAS?

mit Viviane Devor



„wenn Popeye die Brennnessel gekannt hätte, hätte er nie mit Spinat angefangen!“

Kommt mit raus, und entdeckt, dass die von uns als „Unkraut“ betrachteten Pflanzen, alles außer nutzlos sind. Welches Kraut wächst hier, und womit kann es verwechselt werden?

Welches Kraut ist so stark, dass man Kleidung daraus machen kann?

Dies, und noch vieles mehr besprechen wir während einer 2,5 stündigen Kräuterwanderung. Dieser Workshop ist auch für weniger sportliche Kräuterfans geeignet! Wir schließen die Wanderung ab mit einem wilden Snack und Kräutergetränk, das Rezept bekommen Sie selbstverständlich mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schuhe und Kleidung dem Wetter angepasst
Notizblock, Stift und Trinkflasche mit Wasser

Bei Interessen können noch folgende Workshops geplant werden: „Kraiderbastel“, „Essbare Blüten“, „Kraidersalz“, „Kierperfleeg mat Kraider“ ...

*„Si Popeye avait connu l'ortie, il n'aurait jamais commencé avec les épinards!“
Rejoignez-nous et découvrez que les plantes que nous considérons comme des « mauvaises herbes » sont tout sauf inutiles.*

Quelle herbe pousse ici et avec quoi peut-on la confondre ?

Quelle herbe est si puissante qu'on peut en faire des vêtements ?

Nous en discutons au cours d'une randonnée aux herbes de 2,5 heures. Cet atelier convient également aux amateurs d'herbes moins sportifs! Nous terminons la randonnée par une collation sauvage et une boisson aux herbes. Vous recevrez bien sûr la recette à emporter chez vous.

Ne pas oublier : chaussures et vêtements adaptés au temps, bloc-notes, stylo et de l'eau.



Dienstags: 16. April, 07. Mai, 04. Juni, 09. Juli

Les mardis: 16 avril, 7 mai, 4 juin, 9 juillet



18.00 Uhr



Rosport, Club Haus Bien Sûr(e)

(der genaue Ort wird noch bekannt gegeben)



20 € / Tour



Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den Betrag auf das Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mit dem Vermerk "Kräuterwanderung" zu überweisen.

Themenspaziergang: Handyfotografie

mit Kraus Audrey & Oesch Deborah

Begleiten Sie uns auf einem gemütlichen Spaziergang rund um den Echternacher See, bei dem wir die Natur genießen und gleichzeitig wundervolle Fotos mit unseren Handys machen.

Audrey und Deborah stehen bereit, Ihnen ihre besten Tipps für die optimale Handynutzung während des Spaziergangs zu geben. Egal, ob Sie Anfänger oder erfahrene Fotografen sind, es gibt immer etwas Neues zu entdecken.

Ein Tipp vorab: Vergessen Sie nicht, den Flugmodus zu aktivieren, um die Akkulaufzeit zu verlängern. Falls Sie eine Powerbank haben, können Sie diese gerne mitbringen. So können Sie sorglos die malerische Umgebung des Echternacher Sees erkunden und Ihre Erlebnisse in Bildern festhalten.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammen einen entspannten Tag mit Natur und Fotografie zu verbringen! Hoffentlich bis bald!



Accompagnez-nous lors d'une agréable promenade autour du lac d'Echternach, où nous pourrions profiter de la nature tout en prenant de magnifiques photos avec nos téléphones portables. Deborah et Audrey sont prêtes à partager leurs meilleurs conseils pour une utilisation optimale du téléphone pendant la balade. Que vous soyez débutant ou photographe expérimenté, il y a toujours quelque chose de nouveau à découvrir.

Un conseil préalable : n'oubliez pas d'activer le mode avion pour prolonger la durée de vie de la batterie. Si vous avez une batterie externe, n'hésitez pas à l'apporter. Ainsi, vous pourrez explorer sans souci le cadre pittoresque du lac d'Echternach et immortaliser vos expériences en images.

Nous nous réjouissons de passer une journée relaxante en votre compagnie, entre nature et photographie ! En espérant vous voir bientôt !



Samstags, den 25. Mai
Samedi, le 25 mai



10.00 Uhr



Parking Echternacher See



5 €

Wir bitten Sie, sich telefonisch oder per E-Mail anzumelden.

Veuillez-vous inscrire s.v.pl. par téléphone ou par courriel.

WANDERUNG

Müllerthal Trail in unseren Gemeinden in 4 Tagen



Wir entdecken, in vier Etappen, den Müllerthal Trail, 36,4 km, in unserer Gegend. Unsere Treffpunkte mit den genauen Uhrzeiten sind unten aufgelistet.

Von unserem Treffpunkt geht es dann mit dem öffentlichen Transport zum Startpunkt unserer Tagesetappe. Wir stärken uns unterwegs mit einem willkommenen Picknick.

- Tag 1: Rosport-Born 8,4 km
- Tag 2: Born-Herborn 9,4 km
- Tag 3: Herborn-Echternach 10,5 km
- Tag 4: Echternach-Rosport 8,1 km

Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung und Trinkflasche mit Wasser sowie eventuell Wanderstöcke werden empfohlen.

Nach unserem letzten Wandertag besteht die Möglichkeit zusammen im Restaurant Sauerpark Beach in Rosport unsere Wandertage ausklingen zu lassen. Das Essen wird im Restaurant bezahlt.

WANDERUNG

Müllerthal Trail in unseren Gemeinden in 4 Tagen

Nous découvrons en quatre étapes le Mullerthal Trail, 36,4 km, dans notre région. Nos points de rendez-vous avec les heures exactes sont listés ci-dessous.

De notre point de rencontre, nous nous rendons ensuite en transports publics au point de départ de notre étape du jour. Nous nous fortifions avec un pique-nique en cours de route.

Jour 1: Rosport-Born 8,4 km

Jour 2: Born-Herborn 9,4 km

Jour 3: Herborn-Echternach 10,5 km

Jour 4: Echternach-Rosport 8,1 km



Des chaussures solides, des vêtements adaptés à la météo ainsi qu'une bouteille d'eau et éventuellement des bâtons de randonnée sont recommandés.

Après notre dernière journée de randonnée, nous avons la possibilité de terminer ensemble nos journées de randonnée au restaurant Sauerpark Beach à Rosport. Le repas est payé au restaurant.



28., 29., 30. und 31. Mai



28. Mai: **Born** 10:15 Uhr Bushaltestelle «Pätzwee»

29. Mai: **Herborn** 10:15 Uhr Bushaltestelle «Kiercheplatz»

30. Mai: **Echternach** 9:30 Uhr Enneschte Parking beim Séi zu Echternach

31. Mai: **Rosport** 9:30 Uhr Parking Camping Rosport



15 € / Wanderung & Picknick

Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 15€ z'iwwerweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sür(e) mam Vermierk "Trail / "Datum".

Lauschtour: Bollendorfer „Grüne Hölle“

Bild: <https://www.naturpark-suedeifel.de/a-rundweg-nr-55-bollendorf>



„Entdecken Sie eine der schönsten Wandertouren im Naturpark Südeifel durch die „Grüne Hölle“. An 10 Lauschpunkten erfahren Sie mehr über Felsen, Tiere, Kulturdenkmäler und Aussichtspunkte. (...)

„An den einzelnen Lauschpunkten können Sie unter dem Foto den gesprochenen Audiotext mitlesen.

Tourdauer: ca. 4h15 min
Streckenlänge: 7km
Start-/Endpunkt: Parkplatz beim Hotel Sonnenberg

« Enfer Vert »

Découvrez l'une des plus belles promenades du Parc Naturel de l'Eifel du Sud à travers la « Grüne Hölle » (« Enfer Vert »). À 10 stations d'écoute, vous apprendrez plus sur les roches, les animaux, les monuments culturels et les points de vue panoramiques. (...)

Durée de la visite : env. 4h 15 min
Longueur du parcours : 7 km
Départ/Arrivée : Hotel Sonnenberg

Sprachen/Langues: D; FR; NL
1.LAUSCHTOUR – Audioguides & Apps



Mittwoch, den 3. Juli
Mercredi, le 3 juillet



14:30 Uhr



Parkplatz beim Waldhotel Sonnenberg
Nübel, Sonnenbergallee 1, Bollendorf



5 € / Tour

Mir bieten lech telefonesch oder per mail unzemellen .
Veillez-vous inscrire s.v.pl. par téléphone ou par courriel.

Gemütlicher Picknick-Spaziergang und Naturmaterialien sammeln!

mit Deborah Oesch



Entspannen Sie bei dem Rundgang "lerlechen" und genießen Sie den Ausblick an einem Aussichtspunkt. Bestellen Sie gerne ein Picknickpaket für 10€ oder bringen Sie Ihr eigenes mit. Unser Angebot umfasst ein belegtes Brötchen (wählbar mit Schinken, Käse oder Hummus), einen Apfel oder eine Banane, Wasser und einen kleinen Saft.

Während des Spaziergangs sammeln wir Naturmaterialien wie Steine, Baumrinde, Äste, Blätter und mehr. Jeder kann nach eigenem Geschmack sammeln. Nehmen Sie die Materialien mit nach Hause, trocknen Sie sie nach Belieben (z.B. Blätter in einem Telefonbuch). Getrocknete Materialien sind wichtig, damit sie beim Basteln haften und nicht schimmeln.

In einem Workshop im September gestalten wir unsere eigene Kunst mit den gesammelten Materialien. Wenn Sie nur am Spazieren und Picknicken interessiert sind, ist das auch völlig in Ordnung. Hauptsache, wir verbringen eine schöne gemeinsame Zeit. Der Weg am Melickshaff ist rollstuhlgerecht und gut begehbar.

Détendez-vous lors d'une balade autour d'"lerelchen", profitez de la vue, commandez un panier pique-nique pour 10 € ou apportez le vôtre (comprenant un sandwich garni, une pomme/banane, de l'eau et un petit jus). Pendant la promenade, collectez des matériaux naturels tels que des pierres, de l'écorce, des branches et des feuilles que vous pourrez sécher à votre convenance.

Lors d'un atelier en septembre, nous bricolons ensemble notre décoration individuelle avec les matériaux collectés. Vous pouvez aussi simplement vous promener et pique-niquer avec nous. L'itinéraire à Melickshaff est accessible en fauteuil roulant, et chacun peut avancer à son propre rythme.



Mittwoch, den 10. Juli
mardi, le 10 juillet



9:30 Uhr



Ierlechen Echternach - Barrierearmer Wanderweg
Mélick, Echternach



5 € (ohne Picknickpaket)
oder 15 € (Picknickpaket inbegriffen)

Mir bieten Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sür(e) mam Vermierk "Mélick".

Behinderung ist relativ

Austausch zum positiven Umgang mit Einschränkung und Hilfsbedürftigkeit

mam Chérel Anne

www.danceability.de



Es betrifft uns alle, wenn auch sehr verschieden. Unabhängig von Alter, Herkunft oder Kultur. Behinderung ist entweder angeboren oder erworben. Der Umgang damit ist so individuell wie die Person, die betroffen ist. Was ist Behinderung? Sind wir behindert oder werden wir es? Kann der Mensch einer Einschränkung etwas Positives abgewinnen? Ich lade Sie ein, mit mir ins Gespräch zu kommen. Entdecken Sie eine vielleicht für Sie neue Sichtweise auf Möglichkeiten die Ihnen bisher eventuell verborgen geblieben sind.

Anne Chérel: DanceAbility Master Teacher, Rollstuhlfahrerin, Erzieherin/ Pedagogin und langjährige Tänzerin im Ensemble BewegGrund Trier.

Nous sommes tous concernés, même si de manière très différente, indépendamment de l'âge, de l'origine ou de la culture. Le handicap est soit inné ou acquis. La manière de l'aborder est aussi individuelle que la personne concernée. Qu'est-ce que le handicap ? Sommes-nous handicapés ou le devenons-nous ? L'être humain, peut-il en tirer quelque chose de positif? Je vous invite à dialoguer avec moi et à peut-être découvrir une nouvelle perspective sur des possibilités qui vous semblaient jusqu'à présent cachées.



Anne Chérel: DanceAbility Master Teacher, utilisatrice de chaise roulante, éducatrice/pédagogue et danseuse chez Ensemble BewegGrund Trier.



Dienstag, den 30. April
mardi, le 30 avril



16:00 - 18:00 Uhr



Reemerhoff - Rosport



Gratis

Wir bitten Sie, sich telefonisch oder per E-Mail anzumelden.

Veillez-vous inscrire s.v.pl. par téléphone ou par courriel

Stadtspaziergang durch Trier

Entdecken Sie mit uns gemeinsam die älteste Stadt Deutschlands. Während unserem Stadtspaziergang durch Trier entdecken Sie weltberühmte Sehenswürdigkeiten und die berühmten Wahrzeichen Triers, wie die beeindruckenden Bauten der Römer, die Porta Nigra, die Kaiserthermen, das Amphitheater und die Konstantinbasilika oder wie die mittelalterlichen Liebfrauenkirche und der Dom, die ebenfalls zum Weltkulturerbe erklärt wurden. Lernen Sie bei diesem Spaziergang mehr über den berühmtesten Mann der Stadt und welche Spuren er in seiner Heimatstadt Trier hinterlassen hat. Neben dem römischen Erbe entdecken Sie das Mittelalter, französische und preußische Spuren und landen am Ende wieder in der Gegenwart, am besten bei einem gemeinsamen Mittagessen in der Brasserie ZUR SIM!



Découvrez avec nous la plus ancienne ville d'Allemagne. Au cours de notre promenade dans la ville de Trèves, vous découvrirez des sites de renommée mondiale et des monuments célèbres de Trèves, tels que les impressionnants bâtiments romains, la Porta Nigra, les bains impériaux, l'amphithéâtre et la basilique de Constantin ou l'église médiévale de Notre-Dame et la cathédrale, qui ont également été déclarées sites du patrimoine mondial. Au cours de cette promenade, apprenez-en davantage sur l'homme le plus célèbre de la ville et sur les traces qu'il a laissées dans sa ville natale. En plus du patrimoine romain, vous découvrirez le Moyen Âge, les traces françaises et prussiennes et à la fin, vous vous retrouverez dans le présent autour d'un déjeuner ensemble à la Brasserie ZUR SIM !

Anmeldefrist / date limite d'inscription: 26.04.



**Samstag, den 4. Mai
samedi, le 4 mai**



9:15 Uhr



Treffpunkt: Ralingen, Bushaltestelle (Kirche)
(wir fahren mit dem öffentlichen Transport)



5 €

Mir bieten Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sür(e) mam Vermierk " Trier " .

Hanner de Kulissen vun der Chamber



Den offiziellen Sitzungssaal kennt jeder, doch wie sieht es hinter den Kulissen des parlamentarischen Betriebs aus? Heute haben Sie die Gelegenheit einen Blick hinter die Fassade zu werfen. Unter den 60 Abgeordneten, sind unsere luxemburgischen Gemeinden Echternach und Rosport-Mompach, mit unseren Bürgermeisterinnen Carole Hartmann und Stephanie Weydert, sehr gut vertreten.

Bitte den Personalausweis nicht vergessen!

Tout le monde connaît la salle de réunion officielle. Aujourd'hui, vous avez la possibilité de jeter un coup d'oeil derrière la façade. Parmi les 60 représentants, nos communes luxembourgeoises d'Echternach et de Rosport-Mompach y sont très bien représentées avec nos députées-maires, Carole Hartmann et Stephanie Weydert.

Ne pas oublier la carte d'identité s.v.pl.

Anmeldefrist / date limite d'inscription: 29.04.2024



**Méindes, de 6. Mee
Lundi, le 6 mai**



14:50 Auer



virun der Entrée vun der Chamber
19 r. du Marché-aux-Herbes, Luxembourg



5 €

Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen.
Veuillez-vous inscrire s.v.pl. par téléphone ou par courriel.

Der mediterrane Garten in Schwebsingen

Der mediterrane Garten in Schwebsingen ist ein privater Sammlergarten, der in den letzten 30 Jahren von Charles Roovers und Dieter Lingener gestaltet und unterhalten wurde.

Ende 2009 ging der Garten im Zuge einer Schenkung in den Besitz der Fondation Hëllef fir d'Natur, heute natur & Ëmwelt über. Im Gegenzuge verpflichtete sich die Fondation den Garten längerfristig weiterzuführen.

Der 15 Ar große Garten versammelt heute einen Pflanzenbestand von rund 1.000 verschiedenen Arten und Sorten. Einen Schwerpunkt bilden dabei mediterrane und andere Arten aus subtropischen bis tropischen Klimagebieten, die im milden Weinbauklima der Mosel prächtig gedeihen. Darüber hinaus versammelt der Garten ein breites Spektrum an klassischen Gartenstauden und zeigt kleinere Sammlungen ausgewählter Sorten von Pfingstrosen, Rosen, Christrosen, Schwertlilien, Taglilien, Fuchsien, ... u.a. Pflanzen.

Besuchen sie mit uns den Mediterranen Garten in Schwebsingen und erhalten Sie, während einer Führung, einen Überblick über die einzelnen Abteilungen.



Le jardin méditerranéen à Schwebsingen est un jardin privé, conçu et aménagé par Charles Roovers et Dieter Lingener au cours des 30 dernières années.

Fin 2009, le jardin est passé en possession de la Fondation Hëllef Fir d'Natur, aujourd'hui Natur & Ëmwelt. La fondation s'est engagée à pérenniser le jardin.

Le jardin de 15 ares rassemble aujourd'hui un stock végétal d'environ 1000 types et variétés différentes.

Visitez avec nous le jardin méditerranéen à Schwebsingen et recevez un aperçu des différents départements lors d'une visite guidée.

Anmeldefrist / date limite d'inscription: 10.05.2024



Donneschdes, den 16. Mee
Jeudi, le 16 mai



10:05 Arrêt de Bus Rosport, Lokal



12:00 Restaurant Bistrot italien (repas payé sur place)



8 €

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mam Vermierk "Schwebsingen"

Sprangprozessioun zu lechternach



Die Echternacher Springprozession wurde am **16. November 2010** auf die **Unesco-Liste** der immateriellen Kulturgüter der Menschheit aufgenommen. Dank dieses Beschlusses ist der Bestand dieser jahrhundertealten Tradition durch die Satzung der Unesco-Konvention, welche einstimmig von der Luxemburger Abgeordnetenversammlung angenommen worden war, gesichert.

Wir schließen uns der Pilgergruppe aus Osweiler an und gehen zu Fuß nach Echternach. Anschließend springen wir auch mit der Gruppe aus Osweiler.

La procession dansante d'Echternach est inscrite sur la liste des biens culturels immatériels de l'humanité de l'UNESCO depuis le 16 novembre 2010. Grâce à cette décision, l'existence de cette tradition est garantie par les statuts de la Convention de l'UNESCO, approuvée à l'unanimité par la Chambre des députés luxembourgeoise.

Nous rejoignons le groupe de pèlerins d'Osweiler et marchons jusqu'à Echternach. Ensuite, nous danserons avec le groupe d'Osweiler.



Dienstag, den 21. Mai
mardi, le 21 mai



6:00 Uhr bei der Kirche in Osweiler
près de l'église à Osweiler



gegen: **11.00 Uhr**
Teilnahme an der Springprozession mit der Gruppe aus Osweiler



gratis

Mir bieden lech, iech telefonesch oder per mail unzemellen.

Tholey

Tholey hat so manches zu bieten: Benediktinerkloster und Offizierspfad.

Wir starten gegen 9:00 Uhr mit einer Wanderung auf dem Offizierspfad in Tholey. Weite Landschaften, herrliche Aussichten und gepflegte Wege – der Offizierspfad in Tholey hat all dies zu bieten und noch vieles mehr...

Herrliche Baumalleen, ornamentale Gartenelemente, inszenierte idyllische Plätzchen, Wildnisbereiche, stehende Gewässer sowie weitläufige Weidekoppeln, all diese Pracht entdecken wir auf dem Premiumwanderweg.

Eine unkomplizierte Tour, ohne nennenswerte Steigungen.

Länge: 11,6 km; Summe Steigung: 185 m

Summe Gefälle: 191 m;

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Festes Schuhwerk erforderlich. Wanderstöcke erleichtern das Wandern! Bitte ausreichend Trinkwasser mitnehmen.

Nach dem Mittagessen im Restaurant Hofgut Imsbach, besuchen wir die Abtei Tholey, ein Benediktinerkloster im Bistum Trier. Es gehört der Beuroner Kongregation an. Die Abtei gilt als ältestes Kloster auf deutschem Boden und wurde 634 n. Chr. erstmals urkundlich erwähnt.

Geprägt durch die historische Entwicklung des Klosters befinden sich einige Schätze in der Abteikirche.

Neben dem frühgotischen Bau und einer Vielzahl von Reliquien ist vor allem das Innere der Kirche von besonderer kultureller Bedeutung. Das hölzerne Chorgestühl mit Symbolen der täglichen Pflichten der Benediktinermönche aus dem 17. Jahrhundert oder das Orgelwerk ein Jahrhundert später, sind hier als Beispiele zu nennen.

Mit der Restauration ist neue Weltkunst entstanden. Die maroden Fenster des Künstlers Robert Klöck aus den 1960er Jahren sind bis auf eines durch neue ersetzt worden. Die afghanische Künstlerin Mahbuba Maqsoodi gestaltete den Großteil der Fenster, Gerhard Richter, der weltweit bedeutende Künstler der Gegenwart, drei weitere.

Während die religiösen Abbildungen von Maqsoodi durch kräftige Farben und Flächen geprägt sind, die über die Begrenzung der Fenster hinausführen, weichen Richters Varianten jeglicher Form und bestechen durch ihre Farbigkeit und Abstraktion. Zum Schluss werden wir noch Kaffé und Kuchen im St. Lioba genossen.

Vers 9:00 heures nous démarrons notre randonnée sur le Sentier des Officiers à Tholey. De vastes paysages, des vues magnifiques et des sentiers bien entretenus : le chemin des officiers à Tholey a tout cela à offrir et bien plus encore...

De magnifiques allées d'arbres, des éléments de jardins ornamentaux, des endroits idylliques mis en scène, des zones sauvages, des eaux stagnantes et de vastes pâturages - nous découvrons toute cette splendeur sur le sentier de randonnée premium.



Tholey

Un parcours simple, sans ascensions significatives

Longueur : 11,6 km ; Dénivelé total : 185 m ;

Dénivelé total : 191 m

Niveau de difficulté : Facile ;

Chaussures solides requises. Les bâtons de randonnée facilitent la randonnée! Veuillez apporter aussi de l'eau potable avec vous.



Après notre déjeuner au restaurant Hofgut Imsbach, nous visitons l'abbaye de Tholey en Sarre, un monastère bénédictin du diocèse de Trèves. Elle appartient à la Congrégation de Beuron. L'abbaye est considérée comme le plus ancien monastère sur le sol allemand et a été mentionnée pour la première fois dans un document en 634 après JC.

Façonnée par l'évolution historique du monastère, l'église abbatiale abrite quelques trésors. Outre l'édifice gothique primitif et un grand nombre de reliques, l'intérieur de l'église revêt une importance culturelle particulière. Les stalles du chœur en bois avec les symboles des devoirs quotidiens des moines bénédictins du XVIIe siècle ou l'orgue un siècle plus tard en sont des exemples.

Avec la restauration, un nouvel art mondial a été créé : les fenêtres délabrées de l'artiste Robert Klöck des années 1960 ont été remplacées par de nouvelles, à l'exception d'une seule. L'artiste afghan Mahbuba Maqsoodi a conçu la plupart des fenêtres et Gerhard Richter, l'artiste contemporain le plus important au monde, en a conçu trois autres.

Alors que les images religieuses de Maqsoodi se caractérisent par des couleurs vives et des surfaces qui s'étendent au-delà des limites des fenêtres, les variantes de Richter cèdent la place à toutes les formes et impressionnent par leur couleur et leur abstraction. Pour finir, nous savourerons café et gâteau au St. Lioba.



Mittwoch, den 5. Juni
Mercredi, le 5 juin



08:00	Abfahrt Club Haus Bien Sür(e)
09:00	Wanderung Offizierspfad
12:00	Restaurant Hofgut Imsbach
14:30	Führung Tholey
15:45	Kaffee und Kuchen
gegen 18:30	Rückfahrt



70 € inbegriffen: Fahrt & Eintritt

Mir bieten Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sür(e) mam Vermierk " Tholey".

Sauergeschichten



Photo: ECHO

Der Touristenführer entführt die Teilnehmer ins 19. Jh. und erzählt bei einem Sauer Spaziergang Wahres und Anekdoten aus dem Leben diesseits und jenseits der Sauer. Die Tour von +/- 2 Stunden wird in LU/DE angeboten.

Le guide emmène les participants au 19^e siècle et raconte, lors d'une promenade le long de la Sûre, des vérités et des anecdotes sur la vie de part et d'autre de la Sûre. La visite de +/- 2 heures est proposée en LU/DE.



Mittwoch, den 12. Juni
Mercredi, le 12 juin



13:45 Auer



Treffpunkt vor der Basilika in Echternach
Rv devant la basilique à Echternach



5 €

Da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist, empfiehlt es sich, sich bereits jetzt anzumelden. Wenn Sie interessiert sind, melden Sie sich bitte jetzt schon telefonisch oder per E-Mail bei uns an.

Les places étant limitées, nous devons faire notre réservation dès maintenant. Si vous êtes intéressé, veuillez s.v.pl. vous inscrire au Club Haus Bien Sûr(e) dès maintenant par téléphone ou par email.

Helzen an d'Helzerklaus



Im kleinen Dorf Helzen mit seinen schönen alten Häusern besichtigen wir die Kirche mit einem gotischen Altarbild aus dem 15. Jahrhundert. Es gilt als einer der schönsten Kunstschatze Luxemburgs.

Am Nachmittag besuchen wir die Helzerklaus in einem Wald in der Nähe des Dorfes, ein Wallfahrtsort, an dem einst der prächtige gotische Altar stand. Einer Legende zufolge wurde dieser Altar für eine Kirche in Belgien gebaut. Während des Transports machten die Ochsen Halt an der Kapelle, um ihren Durst zu löschen. Als der Konvoi weiterfahren sollte, stellte sich heraus, dass die Tiere wie am Boden festklebten und sich nicht mehr bewegen konnten. Dies wurde so interpretiert, dass der Altar zu dieser Kapelle gehörte. An dieser Kapelle beginnt auch ein Fußweg durch den Wald, auf dem wir bei schönem Wetter einen kleinen Spaziergang unternehmen können.

Dans le petit village de Hachville, avec ses belles maisons anciennes, nous visitons l'église avec l'autel gothique du XVe siècle. Il est considéré comme l'un des plus beaux trésors artistiques du Luxembourg.

Dans l'après-midi, nous visitons la "Helzerklaus" dans une forêt proche du village, lieu de pèlerinage où se trouvait autrefois le magnifique autel gothique. Une légende raconte que cet autel aurait été construit pour une église en Belgique. Durant le transport, les bœufs s'arrêtaient à la chapelle pour se désaltérer. Alors que le convoi devait continuer, il s'est avéré que les animaux étaient comme collés au sol et ne pouvaient plus bouger. Cette situation a été interprétée comme signifiant que l'autel était destiné pour cette chapelle.


Près de cette chapelle se trouve également un sentier pédestre dans la forêt, où nous pouvons faire une petite promenade.



Mittwoch, den 19. Juni
Mercredi, le 19 juin



9:00 Uhr
9:15 Uhr:
9:40 Uhr:
11:15 Uhr:
12:30 Uhr:
14:30 Uhr:
gegen 17:00 Uhr:

 Abfahrt Gemeindehaus Ralingen
Abfahrt Club Haus Bien Sûr(e)
Abfahrt Parking "A Kack", Echternach
Besichtigung der Kirche in Helzen
Mittagessen Restaurant Lamy in Ulflingen
Besichtigung der Helzerklaus und
Spaziergang durch den Wald
Rückfahrt mit dem Bus



85 €

Mir bieden Iech, iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mam Vermierk " Helzerklaus "

Marche gourmande



Mir organiséieren dëst Joer eng Marche gourmande mat regionale Produkter fir d'Frënn vum Club Haus Bien Sûr(e).

D'Gemengenhaas zu Rouspert ass de Start wou d'Wanderer en Aperitif an en Amuse-bouche zerwéiert kréien. Ënnerwee gëtt et eng Zopp, eng Entrée, e Sorbet, en Haaptmenü, een Dessert an de Kaffi mat senge Gesellen. Op all Statioun gëtt och e gudde Patt Lëtzebuerger Wäin oder en anert Gedränk aus der Géigend zerwéiert. Op schéine Plaze kann ee sech e bësschen ausroue fir déi nächst Etapp unzegoen.

No der schéiner Wanderung mat guddem lesse maache mir eis, mat enger gudder Erënnerung un déi formidabel Landschaft, op den Heemwee.

Well d'Plaze begrenzt sinn, sollen Interessenten sech wegl. bis spéitstens 30. Mee umellen!



Donnerstags, den 27. Juni
Jeudi, le 27 juin



10:00 Auer



bei der Märei Rouspert-Mompech
9, rue Henri Tudor, Rosport



55 €

Mir bieden Iech, iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mam Vermierk " Marche gourmande ".

Gemütlicher Spaziergang durch die Stadt Luxemburg

mit Sylvie Chèvremont-Pauly



Schließen Sie sich uns an für einen entspannten Spaziergang durch die Stadt Luxemburg. Wir nutzen den öffentlichen Verkehr, der seit Februar 2020 in Luxemburg kostenfrei ist, um gemeinsam in die Hauptstadt zu gelangen. Dort gibt Frau Pauly uns Informationen zur Geschichte und geografische Lage Luxemburgs. Gemeinsam entdecken wir die Parks in der Hauptstadt.

Accompagnez-nous pour une visite détendue de la ville de Luxembourg. Nous utiliserons les transports en commun pour nous rendre ensemble dans la capitale. Madame Pauly nous donne des explications sur l'histoire et la situation géographique du Luxembourg. Nous nous promenons dans les parcs de la capitale.



Montags, den 8. Juli
Lundi, le 8 juillet



13:00 Auer



Bushaltestelle Rosport



Gratis

Jede noch so kleine Spende ist eine wertvolle Unterstützung für unser Club Haus Bien Sûr(e). Vielen Dank!

Chaque petit don soutient notre Club Haus Bien Sûr(e). Merci beaucoup!

Fünf Tage ALLGÄU

23.09. - 27.09.2024

Tag 01 – 23.09.2024: Anreise Isny

Anreise am Morgen nach Isny im Allgäu. Hier werden wir bereits von unserer Reiseleitung zu einem kleinen Rundgang erwartet. Ein mächtiger Mauerring mit Toren, Türmen und Gräben umrahmt das schöne Städtchen. Verschiedenste Sehenswürdigkeiten erzählen die spannende Geschichte der mittelalterlichen Gründungsstadt im Allgäu.

Anschließend Zimmerbezug in unser im historischen Ortskern gelegenen Hotel Bären, wo Sie von Familie Kaufmann bereits

erwartet werden. Freuen Sie sich auf ein rustikales Abendessen und einen unterhaltsamen Allgäuer Abend mit Musik und Tanz.



Tag 02 – 24.09.2024: Kleinwalsertal – Oberstdorf

Am Morgen werden wir bereits von unserer Reiseleitung zu einem schönen Ausflug ins herrliche Kleinwalsertal erwartet, welches auch als „schönste Sackgasse der Welt“ bezeichnet wird. Die Besichtigung der berühmten Oberstdorfer Skiflugschanze wird uns begeistern. Mit dem neuen, barrierefreien Schrägaufzug gelangen wir mühelos an den Fuß des Schanzenturms. Erleben Sie den grandiosen Ausblick vom „schiefen Turm von Oberstdorf“ ins Stillachtal, auf den Freibergsee und die Oberstdorfer Bergwelt.

Tag 03 – 25.09.2024: Schönes Allgäu – Füssen – Königsschlösser

An diesem Tag erwartet uns eine herrliche Fahrt nach Füssen. Wir entdecken die historische Altstadt bei einem gemütlichen Spaziergang durch die mittelalterlichen Gassen. Wir passieren die berühmten Königsschlösser und halten für einen Fotostopp.

Außerdem ist eine Schifffahrt auf dem Forggensee geplant.

Tag 04 – 26.09.2024

Auf der Westallgäuer Alpenstraße erleben wir in einer Käserei, wie man Käse macht. Bei einer individuellen Führung werden wir in die Geheimnisse eines guten Käses eingeweiht. Danach heißt's: „Auf zur Hüttengaudi"! Freuen Sie sich nach einer kleinen Wanderung auf einen unterhaltsamen Mittag mit Musik in der Blockhütte Klausen in Oberstaufen. Beim Abendessen im Hotel können wir die gemeinsamen, schönen Erlebnisse der letzten Tage Revue passieren lassen.

Fünf Tage ALLGÄU

23.09. - 27.09.2024

Tag 05 – 27.09.2024

Fünf erlebnisreiche Tage gehen zu Ende. Nach dem reichhaltigen Frühstücksbuffet beginnt unsere Rückreise. Heute geht es an das „Bayerische Meer“ nach Lindau. Die reizvolle Stadt am Bodensee mit stillen Winkeln und einer Fülle von historischen Gebäuden erkunden wir bei einer Stadtführung. Flanieren Sie entlang der berühmten Hafeneinfahrt. Entlang des Bodensees beginnt im Anschluss unsere Rückreise durch den Schwarzwald nach Hause.

HOTEL:

Hotel Bären, Isny

Das familiengeführte Hotel liegt zentral in Isny, gleich am Isnyer Marktplatz. Die Zimmer sind modern und geschmackvoll eingerichtet, selbstverständlich mit Dusche/WC und Kabel-TV. Das Restaurant bietet ein reichhaltiges Angebot an regionalen und internationalen Speisen. Oberstdorf erreichen Sie nach 36 km und bis nach Bregenz sind es 30 km.

PREISE & LEISTUNGEN

Leistungen:

- o Fahrt im modernen Reisebus
- o Ausflugsfahrten vor Ort
- o 4 x Übernachtung/Frühstücksbuffet
- o 4 x 3-Gang Abendessen im Hotel
- o Stadtführung/Ortsrundgang Isny mit örtlicher Reiseleitung
- o Ganztägige Reiseleitung Ausflug Oberstdorf & Kleinwalsertal
- o Eintritt und Auffahrt Skiflugschanze Oberstdorf
- o Ganztägiger Ausflug Allgäu und Füssen mit örtlicher Reiseleitung
- o Führung durch die Käserei Maucher inkl. Produktion/Käsekeller
- o Stadtführung Lindau mit örtlicher Reiseleitung



Reisepreis pro Person im Doppelzimmer:

1089,00 €

Einzelzimmerzuschlag:

85,00 €

Wir bitten alle Interessenten, sich bis spätestens den 15. Mai anzumelden. Und nach Bestätigung der Teilnahme, eine Anzahlung von 300 € zu überweisen auf das Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) mit der Anmeldung "Allgäu".

Durant la période du 23.09. au 27.09.2024, nous profiterons de cinq jours agréables dans l'Allgäu. Nous séjournons à l'hôtel Bären à Isny et nous y passerons ces jours à découvrir la région. Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez nous contacter par téléphone ou par mail.

Wou Dir alles an eiser Broschür fannt:

Gesellschaft

Appel au bénévolat / Ehrenamtliche Tätigkeiten	S. 08
Smartphone- und Tablet-Treff	S. 09
Froen zu Smartphone an / oder Tablet	S. 10
Bitz-, Stréck- an Heekeltreff	S. 11
Fräizäit a Spiller	S. 12
Trauercafé	S. 13
Cornhole	S. 14
Petanque	S. 15
Geschichtentheater mat Geschichten aus dem Buch	S. 16

Konscht

Atelier créatif avec Carmen Dieschbourg-Weber	S. 17
Mir planzen eng Jardinière	S. 18
Ernährungsworkshop	S. 19
Workshop: Wilde Blumen	S. 20

Sport / Bien être

Gedächtnistraining	S. 21
Stuhlyoga	S. 22
Yin Yoga, Workshop	S. 23
Autogenes Training mit Klangschalen, Workshop	S. 24
Klangreise, Workshop	S. 25
Innere Ruhe und Stärke für Dich, 3x	S. 26
Sanftes Yoga mit Klangschalen, Workshop	S. 27
Body-Talk Access Training	S. 28
Tennis	S. 29
Beach Volleyball für jedes Alter	S. 30
Danz mat!	S. 31
DanceAbility© -Tanz für alle	S. 32
Aquagym	S. 33
Airtramp	S. 34
Radfahren in Gesellschaft macht Spaß und ist gesund	S. 35
Käuterwanderungen: ALLES UNKAUT, ODER WAS?	S. 36
Themenspaziergang: Handyfotografie	S. 37
Müllerthal Trail in unseren Gemeinden in 4 Tagen	S. 38- 39
Lauschtour: Bollendorfer „Grüne Hölle“	S. 40
Gemütlicher Picknick-Spaziergang und Naturmaterialien sammeln!	S. 41

Wou Dir alles an eiser Broschür fannt:

Konferenzen

Behinderung ist relativ
Austausch zum positiven Umgang mit Einschränkung und Hilfsbedürftigkeit S. 42

Excursionen

Stadtspaziergang durch Trier S. 43
Hanner de Kulissen vun der Chamber S. 44
Der mediterrane Garten in Schwebsingen S. 45
Sprangprozessiou zu Iechternach S. 46
Tholey S. 47- 48
Sauergeschichten S. 49
Helzen an d'Helzerklaus S. 50
Marche gourmande S. 51
Gemütlicher Spaziergang durch die Stadt Luxemburg S. 52

Reesen

5 Tage A L L G Ä U S. 53 - 54

Divers

Bienvenue au / Willkommen im Club Haus Bien Sûr(e) S. 03 - 04
Mot de bienvenue de / Vorwort von Oesch Deborah S. 05
Informations importantes / wichtige Informationen S. 06
Clubkaart S. 07
Information : Règlement général sur la protection des données S. 57

SAVE THE DATE

**21 September:
Dîner en blanc
mam Lea Linster**

**22 Oktober:
Zesummen op d'Schëff Marie-Astrid
vun 11:30 bis 16:30 Auer**

Allgemeine Datenschutzverordnung

Règlement général sur la protection des données

Allgemeine Datenschutzverordnung

Seit dem 25. Mai 2018 ist eine neue Verordnung zum Schutz personenbezogener Daten natürlicher Personen in der gesamten Europäischen Union unmittelbar anwendbar.

Im Rahmen unserer Beziehungen zu den Klienten/Teilnehmern des "Club Haus Bien Sûr(e)" möchten wir Sie darauf hinweisen, dass Ihre gesamten, in unserem Computersystem enthaltenen, personenbezogenen Daten nur zum Versenden unserer Broschüren und im Zusammenhang mit unseren Aktivitäten, sowie unserer Buchhaltung verwendet werden.

Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte ist niemals erfolgt und wird auch in Zukunft nicht erfolgen.

Im Rahmen unserer Reisen sind wir verpflichtet, eine Kopie Ihres Personalausweises an unseren Organisationspartner zu senden, damit der Name der Person auf dem Ticket mit dem Namen im Ausweis übereinstimmt. Kopien Ihrer Personalausweise, die wir nach der Anmeldung und Teilnahme an einer Reise im "Club Haus Bien Sûr(e)" erhalten, werden sofort nach Rückkehr jeder Reise vernichtet.

Wir bitten Sie, uns per Post oder per E-Mail mitzuteilen, falls Ihre persönlichen Daten nicht mehr in unserer/en Datenbank/Unterlagen gespeichert werden sollten.

Règlement général sur la protection des données

Depuis le 25 mai 2018 une nouvelle réglementation concernant la protection des données à caractère personnel des personnes physiques est directement applicable dans toute l'Union Européenne.

Dans le cadre de nos relations avec nos membres du «Club Haus Bien Sûr(e)», nous tenons à vous informer que toutes vos données personnelles qui figurent dans notre système informatique sont uniquement utilisées pour l'envoi de nos brochures en relation avec nos activités et pour notre comptabilité.

Aucune transmission de vos données à caractère personnel à des tiers n'a jamais été effectuée et ne sera pas non plus effectuée dans l'avenir.

Dans le cadre de nos voyages organisés, nous sommes obligés de transmettre une copie de votre carte d'identité à l'entreprise avec laquelle nous organisons le voyage, afin que le nom de personne qui figure sur le billet d'avion soit conforme avec la pièce d'identité.

Les copies de vos cartes d'identité, nous transmises suite à une inscription et une participation à un voyage avec le « Club Haus Bien Sûr(e)», seront détruites tout de suite après le retour de chaque voyage.

Nous vous demandons de nous informer par mail ou par courrier, au cas où vos données personnelles ne devraient plus figurer dans nos livres.

Wichtige Hinweise

Avis importants

Wichtige Hinweise

Die Teilnahme an den Club Aktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei sportlichen Aktivitäten sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt abklären, ob die Sportart für Sie geeignet ist. Informieren Sie in Ihrem eigenen Interesse den/ die Leiter/in der Aktivität über eventuelle Gesundheits-Probleme. Genügend trinken ist bei jeder körperlichen Tätigkeit unablässig. Bringen Sie also unbedingt Wasser mit zu Spaziergängen, sowie Ausflügen.

Wenn Sie sich zu einer Aktivität angemeldet haben und nicht daran teilnehmen können, kontaktieren Sie uns bitte so schnell wie möglich. Bei rechtzeitiger Abmeldung geben Sie einen Platz frei für einen Interessenten auf der Warteliste. Entstehen uns aber Unkosten durch ihre Absage, sehen wir uns leider gezwungen diese zu verrechnen. Bei Kursabbruch und bei Abwesenheit ohne Abmeldung können wir keine Rückerstattung leisten. Fotos von den Teilnehmern der verschiedenen Aktivitäten werden von uns zur Veröffentlichung genutzt. Sollten Sie sich damit nicht einverstanden sein, bitten wir Sie, uns das schriftlich mitzuteilen. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis für diese kleinen Einschränkungen.

Das Club Haus Bien Sûr(e) in Rosport ist mit seinen vielseitigen, interessanten Angeboten und seiner Philosophie, genau das richtige für Sie.

Avis importants

La participation aux activités du club se fait sous votre propre responsabilité. Avant de prendre part à une activité sportive, veuillez s.v.pl. demander à votre médecin si cette activité convient à votre état de santé. Dans votre propre intérêt, informez le responsable de l'activité de tout problème de santé éventuel. Boire suffisamment est essentiel lors de toute activité physique. Assurez-vous donc d'apporter de l'eau lors des promenades et des excursions.

Si vous vous êtes inscrit(e) à une activité et que vous ne pouvez pas y participer, veuillez s.v.pl. nous en informons dès que possible. Ainsi vous libérez une place pour une autre personne intéressée sur la liste d'attente. Cependant, si des frais nous sont occasionnés en raison de votre annulation, nous serons malheureusement obligés de vous les facturer. En cas d'abandon d'un cours et d'absence non signalée, nous ne pouvons pas effectuer de remboursement. Il se peut que nous utilisions des photos de participants aux activités pour nos différentes publications. Au cas où vous y verriez un inconvénient, veuillez-nous en informer par écrit. Nous vous remercions de votre compréhension pour ces quelques contraintes, motivées par l'intérêt de tous

Le Club Haus Bien Sûr(e) à Rosport, avec ses offres diversifiées et intéressantes ainsi que sa philosophie, est exactement ce qu'il vous faut.



Club Haus Bien Sûr(e)

9, rue du Pont
L-6581 Rosport
Tel. +352 26 74 31 45
info@biensure.lu



www.clubhaiser.lu/club-haus-bien-sure/

agrément: PA/23/05/045

Club Haus am Becheler

15A, am Becheler
L-7213 Bereldange
Tel. 33 40 10 • becheler@50-plus.lu
www.ambecheler.lu

Club Haus am Brill

51, route d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel. 30 00 01 • clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed

2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel. 99 82 36 • info@opderheed.lu
www.opderheed.lu

Club Haus am Saitert

1, rue Jos Paquet
L-5872 Alzingen
tel. 26 36 23 95 • info@amsaitert.lu
www.amsaitert.lu



Gestionnaire Foyers
Seniors a.s.b.l.



Club Haus an de Sauerwisen

6, rue de la Fontaine
L-3726 Rumelange
Tel. 56 40 40-1 • sauerwisen@pt.lu
www.sauerwisen.lu

Club Haus beim Kiosk

11-15, rue CM Spoo
L-3876 Schifflange
Tel. 26 54 04 92 • info@beimkiosk.lu
www.beimkiosk.lu

Treff Aal Schoul Maison des Générations

33A, Grand-rue
L-8372 Hobscheid
Tel. 39 01 33 501 treff@habscht.lu