

# PROGRAMM

25



## Op der Heed

**Club Haus**  
SINCE 1999

LIEWENSLANG LÉIEREN

INFORMATIOUN

INSPIRATIOUN

AUSTAUSCH

BEWEGUNG

## **Säit 25 Joer zesumme léieren, wuessen an aktiv sënn. Weiderbildung a lifelong learning am Éislek!**

Seit 25 Jahren bietet der Club Haus op der Heed eine Reihe von Weiterbildungs- und Freizeitaktivitäten an. Die Weiterbildungsangebote und Aktivitäten sind für alle interessierten Personen zugänglich.

Die Teilnehmer können ihren Horizont erweitern; neue Fähigkeiten und Talente entfesseln. Der Austausch wird gefördert. Ausflüge, Exkursionen und kulturelle Besichtigungen ermöglichen es, Neues zu entdecken.

Ein professionelles Team steht Ihnen von Montag bis Freitag zur Verfügung und berät Sie gerne bei Fragen, die Sie beschäftigen. Die Kurse finden tagsüber, abends und an den Wochenenden in den folgenden Gemeinden statt:

- Clervaux
- Kiischpelt
- Parc Hosingen
- Pütscheid
- Troisvierges
- Weiswampach
- Wincrange

Ein Programmheft erscheint 3 Mal pro Jahr.

## ***Formation continue et lifelong learning dans l'Éislek!***

*Depuis 25 ans, le Club Haus op der Heed vous offre formation continue ainsi qu'une panoplie d'activités. Les cours et les activités sont accessibles à toute personne intéressée.*

*L'institution donne l'opportunité d'élargir ses compétences et ses horizons.*

*Le service offre des excursions, sorties et visites culturelles dans le but de faire découvrir du nouveau.*

*Une équipe professionnelle se tient à disposition pour apporter aide et conseil.*

*Les cours se font en journée, ainsi qu'en soirée et les weekends dans les communes suivantes :*

- Clervaux
- Kiischpelt
- Parc Hosingen
- Pütscheid
- Troisvierges
- Weiswampach
- Wintrange

*Parution du programme: 3 fois par an.*

# INHALTSVERZEICHNIS

## ■ DEFINITION

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Mission Club Haus op der Heed..... | 2 |
|------------------------------------|---|

## ■ ALLGEMEINBILDUNG / CULTURE GÉNÉRALE

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Visitt Siden / Visite Siden..... | 6 |
| Guichet.lu & Myguichet.lu.....   | 7 |

## ■ AUSFLUG • REISE / EXCURSION • VOYAGE

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Die Festung Ehrenbreitstein.....   | 8  |
| Grottes de Han.....                | 9  |
| Tagesausflug zur Saarschleife..... | 10 |

## ■ BEWEGUNG / SPORT

|   |    |
|---|----|
| Krimi-Wanderung mit und ohne Hund / Randonnée policière avec ou sans chien..... | 11 |
| Taiji.....  | 12 |
| QiGongquan.....   | 13 |
| Skulpturenweg - Jubiläumswanderung.....   | 14 |
| Wandern / Groupe de marche.....   | 15 |
| Fit mat Spaass.....   | 16 |
| Beachvolleyball.....  | 18 |
| Bogenschiessen / Tire à l'Arc.....  | 18 |
| Klettern / Escalade.....  | 19 |
| Golf für Anfänger / Golf pour débutants.....                                    | 20 |
| Line-Dance.....   | 21 |
| Pétanque.....   | 21 |
| Zumba Gold.....   | 22 |
| Yoga Trail.....   | 23 |
| Aquagymnastik.....  | 24 |
| Stretching.....   | 24 |
| Pilates.....  | 25 |
| Bauch, Beine, Po / Abdos, fessiers.....   | 25 |
| Klassisches Yoga.....   | 26 |
| Gymnastik ab 50 / Gymnastique douce 50+.....                                    | 27 |
| Fit zu Wëntger.....   | 27 |

## ■ ESSEN & TRINKEN / MANGER ET BOIRE

|   |    |
|---|----|
| Vegan kochen / Cuisine végétalienne.....            | 28 |
| Wildkräuterküche / Cuisine aux herbes sauvages..... | 29 |
| Regionale Küche mit Ourdaller Produkten.....        | 30 |

## ■ GESELLIGKEIT / CONVIVALITÉ

|                   |    |
|-------------------|----|
| Mittagstisch..... | 32 |
| Kegeln.....       | 32 |
| Rummi Kub.....    | 32 |
| Summerfest.....   | 33 |

# INHALTSVERZEICHNIS

## ■ GESUNDHEIT / SANTÉ

|  |    |
|--|----|
| Einfach behalten / Entraînement de la mémoire..... | 34 |
| Shiatsu.....                                       | 35 |
| Yin Yoga & Sound Healing.....                      | 36 |
| Die Feldenkrais-Methode.....                       | 37 |
| Meditation.....                                    | 38 |
| ALA - Demenzkurs für betroffene Familien.....      | 38 |
| Soundwellnessyoga.....                             | 39 |
| Achtsamkeitstreffen.....                           | 40 |

## ■ KREATIVITÄT / ATELIERS CRÉATIFS

|   |    |
|---|----|
| Rando Croquis in Vianden / Rando croquis à Vianden..... | 42 |
| Goldschmieden nach eigenem Entwurf - Workshop.....      | 43 |
| Makramee / Makramée.....                                | 44 |

## ■ NEUE MEDIEN / INFORMATIQUE

|   |    |
|---|----|
| Sicherheit im Internet / Sécurité en ligne.....                                     | 45 |
| Einführung in die Drohnenfotografie / Introduction à la photographie par drone..... | 46 |
| Iphone, Samsung, huawaii, ... Individuelle Hilfe / Aide individuelle.....           | 47 |
| Künstlich Intelligenz Infoabend mit Workshop / Intelligence artificielle.....       | 48 |

## ■ NATUR & NACHHALTIGKEIT / ENVIRONNEMENT ET DURABILITÉ

|  |    |
|--|----|
| Entdeckungsreiss am Bësch.....   | 49 |
| Sommergenuss mit Holunderblüten / Les plaisirs de été avec les fleurs de sureau..... | 50 |
| Eselwanderung / Randonnée avec des ânes.....   | 51 |
| Besuch beim Imker / Visite chez l'apiculteur et dégustation de miel.....             | 52 |
| Hunde-Fitness / Fitness pour chiens.....   | 53 |

## ■ KULTUR & BESICHTIGUNGEN / CULTURE & VISITES

|                           |    |
|---------------------------|----|
| All you can eat.....      | 53 |
| Romeo & Julia.....        | 54 |
| Melusinnen.....           | 55 |
| Djembé mit Sada.....      | 56 |
| English conversation..... | 57 |
| D'Cojelllicos Jangen..... | 58 |
| Spukschlass.....          | 59 |

## ■ INFO

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Dir hutt nach keng Clubkaart?.....    | 60 |
| Allgemeine Datenschutzverordnung..... | 61 |
| Teilnahmebedingungen.....             | 62 |
| Anmeldung / Inscription.....          | 63 |

# ALLGEMEINBILDUNG

## Visitt vum SIDEN op der Bleesbréck

### Visite du SIDEN

Die Aufgabe des Verbandes SIDEN beruht auf der Ableitung und Reinigung der Abwässer aus den Mitgliedsgemeinden. 34 Gemeinden sind Mitglied im SIDEN. Sie haben die Möglichkeit die Einrichtungen des SIDEN mit uns zu besichtigen.

Gut erreichbar mit öffentlichen Transportmitteln.

*La mission du syndicat SIDEN consiste à collecter et purifier les eaux usées des communes. 34 communes sont membres du SIDEN. Vous avez la possibilité de visiter les installations du SIDEN avec nous.*

*Facilement accessible avec les transports publics.*



## SIDEN

Syndicat Intercommunal  
de Dépollution des Eaux  
résiduaux du Nord

 Do / Je 02.05.24

 09:30

 Bleesbréck

 € kostenlos

 Anmeldung bis 25.04.24

## MyGuichet.lu & Guichet.lu Workshop

Die digitale Transformation wirkt sich auf viele Bereiche aus. Auch in der Verwaltung ist sie längst angekommen. Mit den Plattformen Guichet.lu bzw. MyGuichet.lu soll dieser Entwicklung Rechnung getragen werden. Doch um was handelt es sich hierbei? Welche Funktionen bietet MyGuichet.lu und was ist der Unterschied zu Guichet.lu? (Quelle: EwB)

In diesem Workshop erhalten Sie die nötigen Erklärungen von der Registrierung bis zum Vorgangsschluss.

*La transformation numérique a des répercussions sur de nombreux domaines. Elle est également présente depuis longtemps dans l'administration. Les plateformes Guichet.lu et MyGuichet.lu visent à répondre à cette évolution. Mais de quoi s'agit-il ? Quelles sont les fonctions de MyGuichet.lu et quelle est la différence avec Guichet.lu ?*

*Dans ce cours, vous recevrez les explications nécessaires, de l'enregistrement à la clôture de l'opération.*



 Do / Je 23.05.24

 09:00 - 12:00

 Troisvierges

 15€

 Steve Reiffers, Ken Schroeder

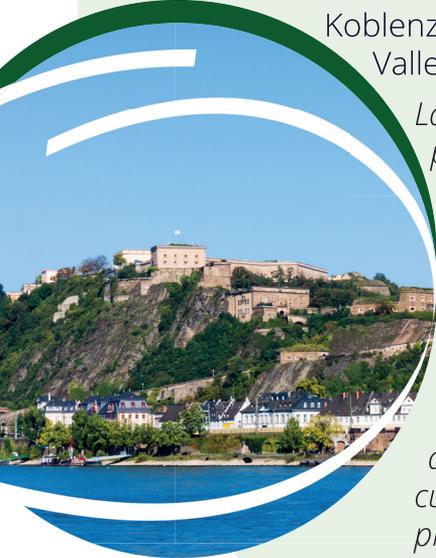
 Anmeldung bis 17.05.24

# AUSFLUGE & REISEN

## Die Festung Ehrenbreitstein - UNESCO-Welterbe *Visite de "Ehrenbreitstein"*

Die Festung Ehrenbreitstein, ist die zweitgrößte Festung Europas, auf dem Felssporn über dem Zusammenfluss von Rhein und Mosel gelegen. Sie gilt heute als Teil des UNESCO-Welterbe "Oberes Mittelrheintal" und die Anlage gehört zu einem System militärischer Befestigungen rund um die Stadt Koblenz. Neben der 5000-jährigen Geschichte besticht der Ort auch durch ein herrliches Panorama. Bei dem einstündigen, geführten Rundgang erleben Sie anhand von original historischen Schauplätzen, von den Wehrbauten der Römer über Burgen der Ritter bis hin zur preußischen Festungsanlage, wie Geschichte lebendig wird.

Nach dem Mittagessen bietet sich ihnen der Blick als Passagier und sie sehen vom Rhein aus: das Deutsche Eck, Weindorf, das Kurfürstliche Schloss, die Festung Ehrenbreitstein, die Koblenzer Altstadt, die Insel Niederwerth und Vallendar.



*La forteresse Ehrenbreitstein fait aujourd'hui partie du patrimoine mondial de l'UNESCO „Vallée du Haut-Rhin moyen“ et l'installation fait partie d'un système de fortifications militaires autour de la ville de Coblenz. Outre ses 5000 ans d'histoire, le site séduit également par sa vue magnifique. Une visite guidée d'une heure est prévue. Après le repas en commun, vous pourrez admirer les curiosités autour de Coblenz lors d'une promenade en bateau.*



Di / Ma 07.05.24



Abfahrt 7:00



Troisvierges (P&R bei Q8 Tankstelle)

€ 96€



Anmeldung bis 30.04.24

# AUSFLUGE & REISEN

## Domaines des Grottes de Han

Die Grotten von Han in Belgien sind ein unterirdisches Höhlensystem, das Besucher durch majestätische Formationen und einen unterirdischen Fluss führt. Diese natürliche Schönheit bietet einen Einblick in die geologische Geschichte der Region und ist ein Erlebnis für Abenteurer jeden Alters. Ihr Besuch erstreckt sich über eine Länge von 1,3 km und dauert etwa 1 Stunde und 15 Minuten. Die konstante Temperatur in der Höhle beträgt 9°C.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen, begeben Sie sich an Bord eines Safari-Cars, um eine etwa 1,5-stündige Fahrt durch den Tierpark zu unternehmen. Der Fahrer fungiert als Führer und vermittelt Ihnen während der gesamten Tour Informationen über die Tiere, denen Sie begegnen.

*Lors de la visite des grottes de Han en Belgique vous allez recevoir un aperçu de l'histoire géologique de la région et constitue une expérience pour les aventuriers de tous âges. Votre visite s'étend sur 1,3 km et dure environ 1 heure et 15 minutes. La température constante dans la grotte est de 9°C.*

*Après le déjeuner en commun, vous montez à bord d'un safari-car pour un trajet d'environ 1,5 heure à travers le parc animalier. Vous allez recevoir des informations sur les animaux du parc tout au long de la visite.*



 Do / Je 25.07.24

 Abfahrt 08:00

 Troisvierges (P&R bei Q8 Tankstelle)

€ 85€ Erwachsene / 70€ Kind

 Anmeldung bis 18.07.24

## Tagesausflug zur Saarschleife

Erleben Sie die Saarschleife mit uns! Wir beginnen mit der **Besichtigung des Baumwipfelpfads**. Dieser bietet ein einzigartiges Naturerlebnis hoch über den Baumkronen. Auf einer Länge von 1.250 Metern und einer Höhe von bis zu 23 Metern können Besucher die Schönheit des Waldes und spektakuläre Ausblicke auf die Saarschleife genießen. Danach gemeinsames Mittagessen. Am Nachmittag erkunden wir die Saar von ihrer schönsten Seite bei einer entspannten Schifffahrt ab Mettlach.

*Découvrir la Saarschleife depuis une perspective entièrement nouvelle, à 42 mètres de hauteur : Le Chemin des Cimes Saarschleife est accessible à tous et montre les merveilles de la nature dans le parc naturel de Sarre-Hunsrück à des hauteurs stupéfiantes.*

*Après le déjeuner en commun, vous découvrirez la Sarre lors d'une croisière détendue.*



 Di / Ma 04.06.24

 Abfahrt 7:30

 Troisvierges (P&R bei Q8 Tankstelle)

 € 90€

 Anmeldung bis 28.05.24

## Krimi-Wanderung mit oder ohne Hund *Randonnée policière avec ou sans chien*

Sie lieben Krimis? Sie sind gerne in der Natur?

Dann brauchen wir Sie als Kommissar(in) um Verbrechen aufzuklären und den Schuldigen zu entlarven. Dies wird im Team mit oder ohne die Zusammenarbeit und Unterstützung Ihres „Diensthundes“ bewerkstelligt. Unterwegs werden Indizien gesammelt, Zeugen befragt, Hinweisen nachgegangen, Rätsel gelöst und vieles mehr, bis der Täter überführt ist.

Vorkenntnisse sind keine verlangt.  
Strecke: 3-4km / Zeit: 2-3 Stunden

*Vous aimez les romans policiers et la nature ?*

*Nous avons besoin de votre soutien pour résoudre les crimes et démasquer les coupables. Cela se fait en équipe, avec ou sans la collaboration et le soutien de votre "chien de service". En cours de route, vous collecterez des indices, suivrez des pistes, résoudrez des énigmes et bien plus encore, jusqu'à ce que le coupable dévoilé*

*Aucune connaissance préalable n'est requise.*

Distance: 3-4km / Durée: 2-3heures

Bitte Mitbringen:

 **Sa 08.06.24 oder Sa 29.06.24**

Mensch: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Trinkwasser, Sonnen-&Zeckenschutz,...

 **10:00 - 13:00**

Tier: Gutsitzendes Geschirr, Schlepplleine 3-5m (kann ausgeborgt werden), Leckerlies, Trinkwasser, Napf, Kotbeutel,...

 **Wincrange**

Humain: Chaussures solides, vêtements adaptés à la météo, eau potable, protection solaire et tiques

 **Patricia Berchem**

 **30€ p.P ohne Hund /  
35€ p.P mit Hund**

Animal: harnais bien ajusté, Laisse à traîner de 3-5m (peut être empruntée, friandises, eau potable, écuelle, sac à crottes,...

 **Eine Woche vor Kursbeginn**



## Taijiquan

Was ist Taijiquan?

Taijiquan ist eine traditionelle chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie geht auf Chen Wangting (1597-1664) aus der 9. Generation der Chen Familie zurück.

Er erkannte die positive gesundheitliche Wirkung, die durch die inneren, spiralförmigen Bewegungen erzeugt wurden.

Gleichzeitig erkannte er aber auch, dass durch die Entspannung im Körper eine große Energie freigesetzt wurde und dass seine kämpferischen Fähigkeiten trotz des hohen Alters weiter anstiegen.

Taijiquan hat eine positive Wirkung auf:

- Chronische Schmerzen in der Schulter, im Nacken, im Rücken, im Knie, etc.
- Stärkung des Immunsystems
- Gleichgewichtsstörungen
- Hohen Blutdruck
- Stress



*Le taijiquan a un effet positif sur :*

- douleur chronique dans l'épaule, le cou, le dos, le genou, etc.*
- renforcement du système immunitaire*
- des troubles de l'équilibre*
- l'hypertension artérielle*
- stress*



Sa 20.07.24



Centre Culturel  
Weiswampach



Volker Baensch



Eine Woche vor Kursbeginn



Taiji 09:00 - 10:30

Qi-Gong 10:30 - 12:00

€ 40€

## Qi-Gong

Qi Gong hat ein Jahrtausend alte Tradition und ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Qi Gong zählt zu den fünf bekanntesten chinesischen Heilmethoden und wird von der TCM nicht nur als aktive Behandlungsform und als Selbstheilungsmethode, sondern auch als das Fach der Lebenswissenschaft angesehen.

- Qi-Atem, Hauch, Energie
- Gong - Übung, Mühe, Arbeit, Anstrengung

Qi Gong ist eine Kombination aus innerer Konzentration, ruhiger und tiefer Atmung sowie fließender Bewegung. Um Qi Gong zu begreifen, ist die harmonische Vereinigung dieser drei Komponenten erforderlich.

*Le Qi Gong a une tradition millénaire et fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. Il compte parmi les cinq méthodes de guérison chinoises les plus connues.*

- Qi - Souffle, respiration, énergie
- Gong - exercice, effort, travail

*Le Qi-Gong est une combinaison de concentration intérieure, de respiration calme et profonde et de mouvements fluides. Pour appréhender le Qi Gong, l'union harmonieuse de ces trois composantes est nécessaire.*



 Sa 20.07.24

 Taiji 09:00 - 10:30

Qi-Gong 10:30 - 12:00

 Centre Culturel Weiswmapach

 Volker Baensch

 € 40€

 Eine Woche vor Kursbeginn

# JUBILÄUMSWANDERUNG

## 5 Jahre

### SKULPTURENWEG WELCHENHAUSEN



Sonntag, 30.06.2024, 13.00 Uhr

Treffpunkt: Ouren, Parkplatz Europadenkmal  
Bustransfer nach Stupbach und  
Start der ca. 7 km langen Wanderung  
in Welchenhausen Besichtigung der Skulpturen  
bei Hufschmied Jan Kramwinkel,  
wArtehalle (kleine Erfrischung) und Kapelle  
Die Steinmetz-Künstlerin Sandrine Brasseur zeigt ihre  
Ausstellung und ihre Skulptur in Welchenhausen.  
Einkehrmöglichkeit zum Abschluss der Wanderung  
auf der Kirmes in Ouren  
Wanderführer: Klaus-Dieter Klauser (ZVS St. Vith)

Preis p.P.: 8,- €

Kinder bis 12 Jahre frei

Anmeldung bei der Tourist-Information Islek,  
Luxemburger Str. 4, 54687 Arzfeld  
ti@islek.info / Tel. 06550 974190

## Wandern

### Groupe de marche

Die Wandergruppe trifft sich jeden Mittwoch zur gemeinsamen Wanderung. Bei den Wanderungen können Sie sich der Gruppe morgens (10km) anschließen. Zum Mittagessen kehrt die Gruppe in ein Restaurant in der Gegend ein.



*Lors des randonnées, vous pouvez joindre le groupe dès 9h30. Pour le déjeuner, le groupe s'arrête dans un restaurant de la région.*

 Mi / Me    Nächstes Treffen:  
Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

 9:30



## Wandern (6-8km)

### Groupe de marche

Jeden Donnerstag treffen sich die Wanderer zu einer Wandertour von 6-8km.

Gerne können Sie sich der Gruppe anschließen.

*Tous les jeudis, le groupe se retrouve pour une randonnée de 6-8km. Vous pouvez joindre le groupe dès 14h.*

 Do / Je    Nächstes Treffen:  
Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

 14:00

# FIT MAT SPAASS

Maacht  
mat!

SPORTWOCHEN VUM CLUB HAUS OP DER HEED



Am Juni & Juli bidden mir eng Rëtsch sportlich Aktivitéiten un! Meld Iech un a probéiert eng oder méi Aktivitéiten aus.

Tel. 99 82 36 / [info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu)

# FIT MAT SPAASS

Maacht  
mat!

SPORTWOCHEN VUM CLUB HAUS OP DER HEED



**BOUSCHÉISSEN 13.06.2024**

14:00 - 16:00 | TROISVIERGES - Z.I. IN DEN ALLERN

GRATIS



**BEACHVOLLEYBALL 06.07.2024**

14:00 - 16:00 | PËTSCHENT - BEI DER GEMENG

GRATIS



**KLAMMEN 25.06.2024**

18:30 - 20:30 | LESC - CLERVAUX

GRATIS



**GOLF 02.07.2024 (3 EINHEITEN)**

18:00 - 19:30 | GOLF CLUB CLERVAUX, ESELBORN

95€



**PÉTANQUE 18.06.2024**

14:00 - 17:00 | CLERVAUX - AM BONGERT

GRATIS



**YOGA TRAIL - WANDERYOGA**

09:00 - 13:00 | MUNSHAUSEN

40€

**UMELDUNG: TEL. 99 82 36**  
[info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu)

## Beachvolleyball

Dieser Kurs bietet eine Einführung in den beliebten Strandsport und vermittelt grundlegende Techniken, Regeln und Grundlagen des Spiels. Durch praktische Übungen erhalten Sie einen ersten Einblick in das spaßige Beachvolleyballerlebnis.

*Un cours d'initiation permet d'essayer ce sport de plage très populaire et permet d'apprendre les techniques de base, les règles du jeu. Des exercices pratiques et des jeux vous permettront d'avoir un premier aperçu de l'expérience amusante du beach-volley.*



Sa 06.07.24



14:00 - 16:00



Putscheid,  
Beachvolleyballplatz  
bei der Gemeinde



Jerry Breuer



Kostenlos



Eine Woche vor  
Kursbeginn



## Bogenschießen - Schnupperkurs

Entdecken Sie die faszinierende Kunst des Bogenschießens! Unter professioneller Anleitung lernen Sie, wie man einen Bogen hält, spannt und zielt. Tauchen Sie ein in eine Welt, der Konzentration und Präzision, während Sie die Pfeile auf ein Ziel schießen.

*Découvrez l'art fascinant du tir à l'arc !*



Do / Je 13.06.24



14:00 - 16:00



Bogenschießstand Troisvierges  
(Troisvierges Richtung Drinklange, auf der rechten Seite, Nähe Autoland)



Charles Schlessler



Kostenlos



Eine Woche vor Kursbeginn



## KLETTERN *Escalade*

Dieser Schnupperkurs bietet eine aufregende Einführung in die Welt des Kletterns. Unter Anleitung erlernen die Teilnehmer grundlegende Klettertechniken und Sicherheitsprinzipien. Der Kurs beginnt mit einer Ausrüstungseinweisung, gefolgt von praktischen Übungen an der Kletterwand. Egal ob Anfänger oder leicht Fortgeschrittene, der Kurs bietet eine Möglichkeit das Klettern kennenzulernen.

Das benötigte Material kann ausgeliehen werden. Bitte Turnschuhe für die Halle (keine schwarze Sohle) mitbringen.

*Ce cours d'initiation offre une introduction passionnante au monde de l'escalade. Encadrés, les participants apprennent les techniques de base de l'escalade et les principes de sécurité. Le cours commence par une présentation de l'équipement, suivie d'exercices pratiques sur le mur d'escalade. Que vous soyez débutant ou légèrement avancé, le cours vous permet de découvrir l'escalade.*

*Le matériel nécessaire peut être emprunté. Veuillez apporter des baskets (pour la salle avec semelles claires!).*



Di / Ma 25.06.24



18:30 - 20:30



Lycée Edward Steichen, Clervaux



kostenlos



Claude Hentz, Tom Schaack



20.06.24



## Golf für Anfänger *Golf pour débutants*

Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung. Nutzen Sie die Gelegenheit einer Einführung in diese Sportart auf dem Golfplatz in Eselborn.

Die Teilnehmer erhalten am Anfang des ersten Kurses einige Schläger die sie erst nach dem letzten Kurs wieder zurückgeben. Zwichendurch dürfen sie uneingeschränkt auf der Driving Range üben.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe ohne Absätze tragen.

*Le Golf est un sport qui allie la santé, le bien-être et un rapprochement avec la nature. C'est un sport qui se pratique en plein air, qui ne nécessite pas d'efforts violents, ni une activité énergétique constante.*

*Il se joue dans le monde entier et par tous les temps.  
Il est ouvert à tous quel que soit sa morphologie,  
sa condition physique et son talent.*

*Veillez porter des vêtements confortables et  
des chaussures sans talons.*



 Di / Ma 07.05 + 14.05 + 21.05.24  
Di / Ma 04.06 + 11.06 + 18.06.24  
Di / Ma 02.07 + 09.07 + 16.07.24

 jeweils von 18:00-19:30

 Golf Club Clervaux,  
Mecherwee, L-9748 Clervaux

€ 95 € (3 Einheiten)

 Antoine Dumont

 jeweils eine Woche vor  
Kursbeginn



## Line-Dance

Line-Dance ist eine Form des Tanzes, bei der eine Gruppe von Personen in Reihen und Linien nebeneinander tanzt. Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet, die sich locker bewegen möchten und Country- und Popmusik lieben.

*Line-Dance est une forme de danse dans laquelle un groupe de personnes danse en rangées et en lignes les unes à côté des autres. Ce type de danse convient aux danseurs de tous âges qui souhaitent bouger et qui aiment la musique country et pop.*

 Do / Je 18.04.2024

 18:30 - 19:30

 Vereinsaal Doennange

 83€ (für 11 Einheiten)

 Alexandra Esnault

 17.04.2024



## Pétanque - Nomëttig

D'Amicale des Boulistes de Clervaux invitéiert lech op een Schnuppernomëttig an de Bongert. Op der Piste hutt dir d'Gelegenheet mat hinnen zesummen Boules ze spillen. Si erklären Spillregelen an weisen d'Techniken.

*La société des boulistes de Clervaux vous invite à une séance découverte au Bongert. Ils expliqueront les règles du jeu et vous monteront les techniques.*

 Di / Ma 18.06.24

 14:00 - 17:00

 Kostenlos

 Am Bongert, Clervaux  
(100m vum Fussballsterrain,  
duerch den Tunnel)

## Zumba Gold

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zum Rhythmus latein-amerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden.

Zumba Gold ist die einfachere, leichte Form von Zumba. Diese Form wurde speziell für Anfänger und aktive ältere Menschen entwickelt. Die Bewegungen lockern und stärken die Muskulatur zugleich. Sie fördern Muskelkraft, Beweglichkeit, Haltung und Koordination. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und zu tanzen.

*ZUMBA GOLD est exaltant et efficace. Il est facile à suivre pour des personnes de tout âge !*

*Ce programme va vous permettre de bouger à votre propre rythme. C'est un cours de danse-fitness dynamique qui vous invite à passer de beaux moments en communauté ! Les cours de Zumba Gold proposent des mouvements modifiés avec moins d'impacts.*



-  Sa 20.04.24
-  09:15 - 10:15
-  Club Haus op der Heed
-  € 104 € (9 Einheiten)
-  Mike Medernach, Zumba Instructor

oder / ou

-  Do / Je 18.04.24
-  19:00 - 20:00
-  Festsall Weller (Rue Principale;  
L-9466 Weiler / Putscheid)
-  € 104 € (9 Einheiten)

-  17.04.24  
*Die genauen Daten erhalten Sie bei der Anmeldung!*



## Yoga-Trail

Wir begeben uns auf eine Wanderung durch das schöne „Eislek“, und praktizieren Yogaübungen aus dem Yoga zur Stärkung unserer Aufmerksamkeit (Haltungen, Atmung und Meditation). Wir wandern in der Gruppe aber in Stille, und erlauben uns somit, Körper, Seele und Umwelt bewusster zu erleben.

Festes Schuhwerk und Trinkwasser mitbringen, auch ein Sitzkissen oder -unterlage ist hilfreich.

Wer möchte kann sich ein Picknick einpacken, um nach der Wanderung gemeinsam zu Mittag zu essen.

*Nous partons en randonnée et pratiquons des exercices de yoga (postures, respiration et méditation). Nous marchons en groupe mais en silence, et nous nous permettons ainsi d'être plus conscients de notre corps, de notre âme et de notre environnement.*

*Prévoir des chaussures solides et de l'eau potable, un coussin ou un support pour s'asseoir peut également être utile.*

*Ceux qui le souhaitent peuvent emporter un pique-nique pour déjeuner ensemble après la randonnée.*



©Pancake! Photographie

📅 Sa 22.06.24

🕒 09:00 - 13:00

📍 Munshausen

👤 Isabel Schank

€ 40€

📅 Eine Woche vor Kursbeginn



## Wassergymnastik *Aquagym*

Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenkschonendes Training. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Kondition, erhöht die Muskelkraft und ist zugleich eine Entspannung für Körper und Seele.

Auch Nichtschwimmer können an der Wassergymnastik teilnehmen, da die Übungen im Nicht-Schwimmer-Bereich stattfinden.

*Dans l'eau, le corps devient «léger» et vous avez facile à bouger. L'aquagym redonne du tonus à vos muscles et améliore le rythme cardio-vasculaire. L'aquagym peut se pratiquer à tout âge.*

 Fr / Ve 19.04.24

 19:00 - 20:00

 Schwimmbad Wincarange  
7, Hauptstrooss

€ 90 € (10 Einheiten)

 Peggy Ysebaert

**Badekappe obligatorisch!**  
*Bonnet de bain obligatoire!*



## Stretching

Stretching ist eine sanfte Dehngymnastik, die zu einer verbesserten Beweglichkeit und Gelenkigkeit führt. Die 60-minütigen Trainingseinheiten mit musikalischer Begleitung, tragen zur Verbesserung der Gelenkmobilität bei.

- Réveil musculaire
- Étirements des chaînes musculaires
- Relaxation (10min.)

 Mo / LU 22.04.2024

 20:00 - 21:00

 Centre Culturel  
Hupperdange

€ 150 € (10 Einheiten)

 Benoit Cravatte

Bitte mitbringen: Isomatte,  
bequeme Kleidung



## Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist.

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Es werden 2 Kurse angeboten: Pilates für Anfänger und für Fortgeschrittene.

### PILATES DÉBUTANTS

- Les bases de la méthode
- Les 5 neutres du corps
- Les 15 mouvements fondamentaux

### PILATES AVANCÉS

- Les 35 mouvements avancés
- Les enchaînements
- Utilisation de petit matériel



 Mo / Lu 22.04.2024 € 150 € (10 Einheiten)

 Anfänger 18:00 - 19:00  
Fortgeschrittene 19:00 - 20:00

 Club Haus op der Heed, Hupperdange

 Benoit Cravatte

 22.04.2024

## Bauch, Beine, Po Abdos fessiers

Effektive Übungen und kurze Workouts speziell für die Bein- und Rumpfmuskulatur. Sie erzielen eine gesunde Körperspannung.

*Des exercices efficaces et des séances d'entraînement courtes conçues spécifiquement pour les zones à problèmes.*

 Di / Ma 16.04.2024

 20:00 - 21:00

 Wincrange, Judo-Saal  
über dem Schwimmbad

 € 162€ (11 Einheiten)

 Clarinda Da Rocha

## Klassisches Yoga

Yoga vermittelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens und schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele.

Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

*Le yoga offre une vision holistique de la vie et crée un lien entre le corps, l'esprit et l'âme.*

*Tout le monde peut pratiquer le yoga, quels que soient son âge et sa condition physique.*



### HÜPPERDINGEN



Di / Ma 16.04.24 oder / ou



09:30 - 10:45



Do / Je 18.04.2024



09:30 - 10:45



Club Haus op der Heed

Bitte mitbringen:  
Matte, Decke und  
kleines Kissen



145 € (11 Einheiten)



Gette



17.04.24

### WINCRANGE



Di / Ma 16.04.24



19:00 - 20:00



Wincrange, Judo-Saal über  
dem Schwimmbad



162 € (11 Einheiten)



Clarinda da Rocha



16.04.24

### WINCRANGE



Mi / Me 24.04.24



18:00 - 19:30



Wincrange, Judo-Saal über  
dem Schwimmbad



172 € (9 Einheiten)



Perla Ghidale



Französisch / français



15.04.24

## Gymnastik für Menschen ab 50

*Gymnastique douce 50+*

Die Gymnastikübungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Mit Musik und in einer Gruppe Gleichgesinnter wird es Ihnen Spaß machen, sich fit zu halten!

Unter Anleitung der erfahrenen Trainerin Mariette de Dood, turnen die Teilnehmer eine Stunde lang gemeinsam.

*Ce cours collectif de gymnastique douce s'adresse aux personnes 50+. Durant une heure le renforcement musculaire, la force et le tonus seront travaillés.*

 Di / Ma 16.04.24

 14:00 - 15:00

 Club Haus op der Heed

 99€ (für 11 Einheiten)

 Mariette de Dood

 15.04.24



## Fit zu Wëntger

Basierter Trainingskurs, der Ihre Muskeln herausfordert und dabei hilft, die Kernmuskeln Ihres Körpers wie Bauchmuskeln, Rücken, Gesäß und Oberschenkel zu stärken und aufzubauen.

Ein exzellentes Training, das zu einem stärkeren Kern, einer verbesserten Körperhaltung und einer besseren Körperausrichtung führt.

*Un entraînement qui met au défi vos muscles, en aidant à renforcer les muscles centraux, tels que les abdominaux, le dos, les fesses et les cuisses.*

 Di / Ma 16.04.24

 18:00 - 19:00

 Wincrange, Judo-Saal, über dem Schwimmbad

 162€ (für 11 Einheiten)

 Clarinda Da Rocha

 14.04.24

# ESSEN & TRINKEN

## Vegan kochen *Cuisine végétalienne*

Ob Du dich aus gesundheitlichen oder aus anderen Gründen für die vegane Küche interessierst, den Spruch „Was kannst Du denn dann überhaupt noch essen?“ haben sicher viele von Euch schon gehört.

Wir zeigen Euch, wie einfach, vollwertig, gesund und unglaublich abwechslungsreich Vegane Küche sein kann und wie einfach sie in den Alltag zu integrieren ist. Zusammen werden wir einige leckere kleine Gerichte kochen und genießen und über Rezepte und Lebensmittelauswahl diskutieren.

Und nebenbei informieren wir über die gesündeste Ernährung und ihre Auswirkungen auf Klima- und Umweltschutz. Quelle: Thomas Schütz



*Nous allons vous montrer à quel point la cuisine végétalienne peut être simple, complète, saine et incroyablement variée et à quel point il est facile de l'intégrer dans la vie quotidienne. Nous allons cuisiner et déguster ensemble quelques petits plats délicieux et discuter des recettes et du choix des aliments.*

 Sa 11.05.24

 10:00 - 15:00

 Club Haus op der Heed

 € 65 € (inkl. Zutaten)

 Malou Lanners & Thomas Schütz

 08.05.24



# ESSEN & TRINKEN

## Wildkräuterküche *Cuisine aux herbes sauvages*

Wildgemüse sind würziger, wasserärmer, eiweißreicher und daher nahrhafter als viele Kulturpflanzen. Sie haben sich längst neben den gezüchteten Gemüsesorten behauptet. Mit unserer Expertin werden Sie sich in diesem Tagesworkshop intensiv mit den Wildkräutern beschäftigen. Unter ihrer fachkundigen Anleitung sammeln, kochen und genießen Sie die verschiedensten Wildpflanzen.

Bitte mitbringen: Küchenmesser, Schneidbrett, 2 Küchenhandtücher, Handschuhe, Vorratsdose, Gummistiefel/feste Schuhe, Korb.

*Les herbes sauvages sont plus épicées, plus riches en protéines et donc plus nutritifs que de nombreuses plantes cultivées. Dans cet atelier vous allez collecter, cuisiner et apprécier une grande variété d'herbes et plantes sauvages.*

*Veillez apporter : Couteau, planche à découper, 2 torchons, gants, un récipient pour nourriture, bottes/chaussures robustes, panier.*



 Sa 15.06.24

 10:00 - 16:30

 Lambertsweg 1  
D-54617 Sevenig (Our)

 € 59 € (inkl. Zutaten)

 Vivien Weise

 07.06.24

## Regionale und gesunde Gerichte mit Ourdaller Produkten

In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt wie man mit Ourdaller Produkten hervorragende und gesunde Gerichte, die zum Teil glutenfrei sind, zubereiten kann.

Vor 30 Jahren wurde die Bauereninitiative fir d'Eislek/Ourdall gegründet. Aus dieser Initiative gingen 2 Genossenschaften hervor, die BEOLA und die OURDALLER S.c., die seitdem Sonderkulturen anbauen und diese in Kalborn zu hochwertigen Lebensmitteln verarbeiten.

Die Produktpalette erstreckt sich über 5 Sorten kaltgepresste Oele, Senf in 6 verschiedenen Geschmacksrichtungen, Buchweizenmehl, Buchweizennudeln, Honig, Hanftée, sowie die verschiedenen Sorten Körner, wie Hanf, Buchweizen, Mohn.

*Dans ce atelier, nous vous montrerons comment cuisiner des plats sains avec des produits Ourdaller, dans certains sont sans gluten.*



 Do / Je 04.07.24

 19:00

 Centre Culturel Troisvierges

 15 € (inkl. Zutaten)

 Marie-Paule Freichel &  
Lily Schlechter

 01.07.24

**Ourdaller**



# PPS

Präiswert  
Pragmatisch  
Sënnvoll

## “DO IT YOURSELF” MIT PAUL KALBUSCH



1



2



3

### • 1) Gartenanlage

Rasen, der in kleinen Karos gemäht wird. Bei ausreichendem Platz, einfach ein viereckiges Feld stehen lassen und dort nur jede zweite Bahn über Kreuz mähen. Es sieht orginell aus, aber ganz besonders sind die ungemähten Vierecke insektenfreundlich.

### • 3) Waschbecken

Ein altes Porzellanwaschbecken, das als Kräuterbeet genutzt wird. Für den Sockel wurden Betonblocksteine verwendet, diese sind so gestapelt, dass die Öffnungen seitlich sind. Diese Öffnungen sind mit kleinen Ästen gefüllt und bieten den Insekten so einen Unterschlupf.

### • 2) Zaunpfähle

Alte Zaunpfähle, wie eine Pyramide aufeinander stapeln und somit beispielsweise als Hochbeet oder Komposthaufen nutzen. Auf dem Foto zu sehen, ist die Zaunpfosten-Pyramide mit klein geschnittenen Ästen gefüllt und bietet Insekten und Kleintieren einen Unterschlupf.



*Insektenfreundliche Ideen  
zur einfachen Umsetzung  
mit recycelten Materialien*

*Paul Kalbusch  
Tüftler aus Leidenschaft*

## Gemeinsamer Mittagstisch -werktags- *Déjeuner en commun - jours ouvrables*

Einmal im Monat trifft sich eine Gruppe zum geselligen Mittagessen im Restaurant. Bei gutem Essen und netten Gesprächen lernt man sich kennen und tauscht sich aus. Im Anschluss an das Mittagessen, besteht die Möglichkeit an einer Spielrunde teilzunehmen.

*Se rencontrer une fois par mois au restaurant dans une ambiance conviviale et passer l'après-midi ensemble!*



**Unsere nächsten Treffen: / Nos prochaines rencontres:**

Do / Je 25.04.24, 12:00 Restaurant Lamy, Troisvierges

Do / Je 23.05.24, 12:00 Restaurant Reiff, Fischbach

Do / Je 27.06.24, 12:00 Restaurant Kentucky, Lentzweiler

Do / Je 11.07.24, 12:00 Restaurant Reiff, Fischbach

## Kegeln

### *Jeux de quilles*

Hier geht's nur um den Spaß an der Sache, Sie müssen also kein Profi sein!

*Rencontre toutes les 3 semaines au Café Reiff à Fischbach*

*Les frais de la piste seront partagés.*



Fr / Ve 26.04.24



14:00 - 17:00



Fischbach, Café Reiff

Für nächstes Treffen und weitere Informationen:

Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

## Rummikub-Nachmittage

Machen Sie mit in unserem „Rummikub-Club“, das Spiel ist leicht erlernbar und macht jede Menge Spaß!

*Rejoignez notre "Club Rummikub", le jeu est facile à apprendre et très amusant !*



Mi / Me 16.04.24



14:00 - 17:00



Club Haus op der Heed



Bitte im Club haus op der Heed nachfragen

25 Joer Club Haus op der Heed

**04. AUGUST 2024**  
HËPPERDANG - CENTRE CULTUREL

# SUMMER FEST

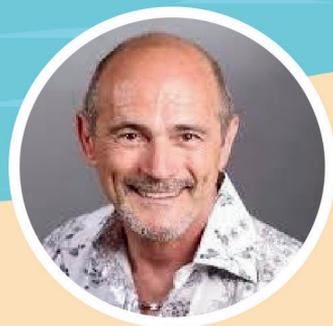
## PROGRAMM:

10:00 WANDERTOUR

12:00 MËTTIGIessen

AB 14:00 ROL GIRRES

SPRANGSCHLASS



**UMELDUNG FIR D'MËTTIGIessen**  
Tel. 99 82 36 | [info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu)

## Einfach behalten - in Rekordzeit zum fotografischen Gedächtnis

### *Enrâînement de la mémoire - en un temps record vers la mémoire photographique*

Mit dem schlüsselfertigen System von einfach.behalten wird eine neue Definition von Effizienz geschaffen.

In diesem Workshop erleben Sie, wie Sie das fotografische Gedächtnis aktivieren, das in jedem Menschen schlummert - in Rekordzeit können Sie eine Erinnerungsquote von 90% und mehr erreichen.

Lernen Sie ein System kennen, mit dem Sie dauerhaft komplexe Inhalte im Langzeitgedächtnis ablegen und wieder abrufen können. Trockene Zahlen, Daten und Fakten stellen zukünftig keine Herausforderung mehr für Sie dar. Und Sie werden sehen, das Merken in Rekordzeit obendrein noch jede Menge Spaß macht!



*Dans cet atelier, vous découvrirez comment activer la mémoire photographique qui sommeille en chaque être humain - en un temps record, vous pouvez atteindre un taux de mémorisation de 90% et plus.*

*Découvrez un système qui vous permet de stocker durablement des contenus complexes dans la mémoire à long terme et de les récupérer. Les chiffres, les dates et les faits secs ne seront plus un défi pour vous à l'avenir. Et vous verrez que mémoriser en un temps record est en plus très amusant !*

 Sa 08.06.24

 10:00 - 16:00

 Club Haus op der Heed

 70 €

 Monika Biewer

 31.05.24

## Shiatsu

Wenn die Energie im Körper nicht fließen kann, hat das Folgen. Shiatsu stellt ein größeres Energie-gleichgewicht im Körper her. Dies kann unterschiedlichste Beschwerden zum Verschwinden bringen.

Auch wirkt Shiatsu stark auf den Parasympathikus, ein Nervengeflecht, das für Entspannung sorgt.

Shiatsu wird auf dem Boden auf einer Matte liegend durchgeführt. Es wird am bekleideten Körper gearbeitet.

*Le shiatsu rétablit un meilleur équilibre énergétique dans le corps. Cela peut faire disparaître des troubles divers.*

*Le shiatsu agit également fortement sur le parasympathique, un plexus nerveux qui assure la détente.*

*Le shiatsu se pratique au sol, allongé sur un tapis. Le travail se fait sur le corps habillé.*



 Mo / Lu 22.04.24  
Fr / Ve 03.05.24  
Mi / Me 08.05.24  
Mo / Lu 17.06.24  
Mo / Lu 24.06.24  
Mo / Lu 01.07.24  
Mo / Lu 08.07.24  
Mo / Lu 12.08.24

Wahlweise

 10:00, 11:15 oder / ou 12:30

 Club Haus op der Heed

 85 € (1-stündiger Shiatsu Termin / durée: 1 heure)

 Eckard Meier

 Anmeldung bis jeweils eine Woche vor Termin

Mitbringen: Bitte ziehen Sie sich bequem an (z.B Jogging, keine Jeans)

*Veillez-vous habiller confortablement (p.ex. Jogging, pas de jeans)*

# Yin Yoga & Soundhealing



Sa 01.06.24  
15:00-18:00 Uhr

*LaVi*  
Sound and Yoga



Im Centre Culturel  
vom Schloss in Clerf  
(montée du château, Clervaux)

mit Laura Klocke und Vincent Clenet

Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge und Energie mit LaVi Sound and Yoga. Erfahren Sie im 3 Stunden Workshop Entspannung, Transformation und Heilung von Körper, Geist und Seele.

Unterstützt von der Gemeinde Clerf, Mitglied des internationalen Cittaslow-Netzwerks. Wenn möglich, bitte mitbringen : Matte, Decke, Meditationskissen

*Plongez dans le monde des sons et de l'énergie avec LaVi Sound and Yoga. Faites l'expérience de la détente, de la transformation et de la guérison du corps, de l'esprit et de l'âme dans un atelier de 3 heures.*

*Soutenu par la commune de Clervaux, membre du réseau international Cittaslow. A apporter si possible : tapis, couverture, coussin de méditation.*

Gesamt-Workshop / Atelier complet Yin Yoga et Sound Journey: 50 € / 3 Stunden

Sie können auch nur an einem Teil des Workshops teilnehmen / Vous pouvez également participer à une partie seulement de l'atelier :

Yin Yoga : 30 € / 1 ½ Stunde  
Sound Journey : 20 € / 1 Stunde



Anmeldung: ☎ 99 82 36 ✉ info@opderheed.lu



## Die Feldenkrais-Methode Abendworkshops

Moshé Feldenkrais studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Feldenkrais eignet sich um Stress und Schmerzen abzubauen, beweglicher zu werden sowie sein Körpergefühl zu verbessern.

Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution.

*Moshé Feldenkrais a étudié les relations entre mouvement, perception, pensée et ressenti. La méthode Feldenkrais permet de réduire le stress et les douleurs, de gagner en souplesse et d'améliorer la perception de son corps.*

*Cette méthode convient à tout le monde et est facile à apprendre, indépendamment de l'âge et de la constitution physique.*

 Di / Ma 21.05.24  
Di / Ma 18.06.24  
Di / Ma 16.07.24

 19:00 - 21:00

 Club Haus op der Heed

 32€

 Liette Wirth

 Jeweils eine Woche  
vor Termin!

Bitte mitbringen:  
warme Socken, Isomatte



## Die Feldenkrais-Methode Tagesworkshop

 Sa 15.06.24

 10:00 - 15:00

 Club Haus op der Heed

 50€

 Liette Wirth

 10.06.24

Bitte mitbringen: warme Socken, Isomatte

## Meditation - ein Weg der inneren Freiheit

Lernen Sie die Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation kennen und wie Sie im täglichen Leben davon profitieren.

Offenheit, Entdeckerfreude und Verständnis sind die einzig erforderlichen Vorkenntnisse für diesen Kurs.

*Apprenez à connaître les exercices de base de la méditation consciente et comment vous pouvez en tirer profit dans votre vie quotidienne.*

*L'ouverture, la joie de la découverte et la compréhension sont les seules conditions préalables à ce cours.*



-  Mo / Lu 15.04.24
-  19:15 - 20:45
-  Club Haus op der Heed
-  € 136 € (11 Einheiten)
-  Marianne Erasmus
-  15.04.24

## Demenz- Cours fir betraffe Familjen

De Cours fir betraffe Familje riicht sech un d'Familjemembere vun de Betraffenen, déi Informatiounen iwwert d'Thema Demenz an den Ëmgang mat der Erkrankung kréie wëllen.

Dobäi leed d'ALA besonnesche Wäert op d'Vermëttlung vu prakteschen Tipps fir den Ëmgang mat typeschen Alltagssituatiounen.

 association luxembourg  
**alzheimer**

Umeldung: 26 007-1

-  Mi / Me 21.08.24
-  09:00 - 16:00
-  Centre Médicale Wincrange  
43, Hauptstrooss  
L-9780 Wincrange
-  Kostenlos
-  Nadine Thines

# Soundwellness

## Yoga



So./Di. 21.04.2024 10:00-11:30 Uhr

mit Gette & Harald Juengst

Machen Sie mit bei unserer besonderen Yoga Session mit meditativer Live-Musik. Harald Juengst begleitet die Yogaübungen mit seiner Handpan und entführt Sie in eine wundervolle Klangwelt. Erleben Sie ein neues Gefühl der Entspannung. Unterstützt von der Gemeinde Clerf, Mitglied des internationalen Cittaslow-Netzwerks.

*Participez à notre session de yoga spéciale avec de la musique méditative. Harald Juengst accompagne les exercices de yoga avec son handpan et vous emmène dans un monde sonore merveilleux. Soutenu par la commune de Clervaux, membre du réseau international Cittaslow.*

€ 15€



**Im Centre Culturel**

**vom Schloss in Clerf (montée du château, Clervaux)**



Anmeldung: ☎ 99 82 36 ✉ [info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu)



SOUNDWELLNESS

YOGA

## Achtsamkeitstreffen um Achtsamkeit zu lernen, zu üben MBSR - Rencontre d'échange

Das Achtsamkeitstreffen ist eine offene Gruppe für Interessierte und Erfahrene um gemeinsam Achtsamkeit und Meditation zu üben und zu erleben.

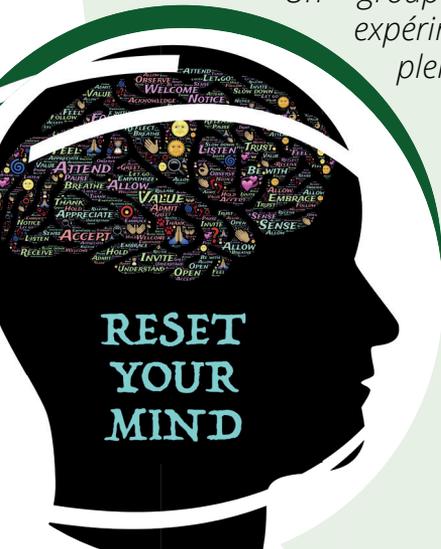
Es dient allen, die sich für eine achtsame Lebensweise interessieren, Achtsamkeit und Meditation zu üben und es mehr in den eigenen Alltag integrieren möchten. Gemeinsam praktizieren geht leichter, erfüllt und macht Spaß.

Jede 5. Woche wird zusammen Achtsamkeitsmeditation praktiziert und sich über Praxis im Alltag ausgetauscht. Ein abwechslungsreicher Mix aus Bekanntem und Neuem, aus Bewegen und Sitzen, aus Kurzvortrag, Austausch und Stille. All dies basiert auf der Achtsamkeits- und Meditationspraxis, dem MBSR-Curriculum, sowie neuesten Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft.

*Un groupe ouvert aux personnes intéressées et expérimentées pour pratiquer et vivre ensemble la pleine conscience et la méditation.*

*Pratiquer ensemble est plus facile, plus épanouissant et plus amusant.*

*Toutes les 5 semaines, nous pratiquons ensemble la méditation de pleine conscience et nous échangeons sur la pratique au quotidien.*



📅 Sa 27.04.24, Sa 25.05.24  
und/oder Sa 29.06.2024

🕒 15:00 - 17:00

📍 Club Haus op der Heed

€ 20€ / je Treffen

👤 Dr. Marie-Paule Theisen

Anmeldung jeweils eine Woche vor dem Treffen

# Mammendags-Box



## De passende Kaddo fir Mammendag!

Déi regional Geschenkbox setzt sech zesummen aus Produiten a Bonge vu regionale Firmen an Associatiounen.

**Dir kënt lech fir eng vun zwou verschiddene Varianten entscheeden:**

- ✓ déi komplett Geschenkbox mat all de 5 Bongen, dem Glas Moschter an dem Glas Gebeess fir 110€ (theoretische Wäert: 125€)
- ✓ eng selwer zesummegegate Geschenkbox mat enger Auswiel vun 3 Bongen, dem Glas Moschter an dem Glas Gebeess fir 70€ (theoretische Wäert: 80€)



## Rando Croquis in Vianden

### *Rando Croquis à Vianden*

Während einer leichten Wanderung sammeln Sie Eindrücke von Natur und Landschaft, heutiges Thema Wasser und Burg Vianden. Mithilfe von Skizzen werden diese auf Papier festgehalten. Samantha begleitet und unterstützt Sie bei der künstlerischen Gestaltung. Dabei können Sie Ihre individuellen Bilder entweder mittels einer simplen Bleistiftskizze oder sonstigen Maltechniken anfertigen. Notieren Sie Ihre Eindrücke und gestalten Sie ihr persönliches Heft mit Andenken.

Bitte mitbringen: Heft A5, Aquarellpapier, Bleistift(e), Farben, Buntstifte, kl. Behälter für Wasser

*Recueillez et fixez vos impressions de la nature et du beau paysage de l'Éislek sur papier pendant le rando-croquis. Samantha vous accompagnera et va vous soutenir dans votre processus créatif. Ainsi vous allez créer votre petit carnet de souvenir de cette sortie.*



Veillez apporter : cahier A5, papier aquarelle, crayon(s), peinture, crayons de couleur, petit récipient pour l'eau.

 Sa 01.06.24

 10:00 - 14:00

 Vianden, Treffpunkt an der Brücke  
1, rue du Pont; L-9410 Vianden

 Samantha Stankiewicz

 € 30€

 27.05.24

## Goldschmieden nach eigenem Entwurf Schwerpunkt Silberverarbeitung *Orfèvre et la création de bijoux en argent - Workshop*

Einsteiger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs unter fachlicher Anleitung die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten, Schmieden u. a. erlernen und vertiefen.

Fortgeschrittene erweitern das bereits vorhandene Wissen und lernen zusätzliche Techniken.

Nach vorheriger Absprache sind auch Ehe- / Freundschaftsrings in Gold möglich.  
Zur Verfügung stehen Silber, Kupfer und Messing, eine Auswahl von Edelsteinen und Gold in kleinen Mengen. Andere Materialien oder Altschmuck zur Umarbeitung können gerne mitgebracht werden. Edelsteine und Edelmetalle werden nach Gewicht und Stück extra berechnet.



*Dans ce cours, les débutants et les avancés peuvent apprendre et approfondir les techniques de base telles que le sciage, le limage, le cintrage, la soudure, le forgeage, etc. sous la direction de l'orfèvre Madame Prokot. La conception créative et le savoir-faire artisanal permettent de réaliser un bijou individuel.*

*On trouve de l'argent, du cuivre et du laiton, une sélection de pierres précieuses et de l'or en petites quantités. D'autres matériaux ou de vieux bijoux à retravailler peuvent être apportés avec plaisir.*

### Wahlweise

 Sa 04.05.24 und So / Di 05.05.24 oder  
Sa 08.06.24 und So / Di 09.06.24 oder  
Sa 06.07.24 und So / Di 07.07.24

€ 195 € (inkl. Mittagessen,  
Kaffee u. Kuchen)

 10:00 - 16:30

 Anmeldung bis:  
eine Woche vor Kursbeginn

 Atelier der Künstlerin in Gouvy (B)

## Makramee *Macramé*

Makramee ist eine textile Kunstform, bei der Knoten geknüpft werden, um dekorative Muster und Strukturen zu schaffen. Ursprünglich von Seefahrern zur Herstellung von Schiffsausrüstung verwendet, hat sich Makramee zu einem beliebten Handwerk entwickelt, das für Wandbehänge, Pflanzenaufhängungen und andere dekorative Objekte verwendet wird.

Bitte mitbringen: 1 Stoffschere, 1 leeres Marmeladenglas

*Le macramé est une forme d'art textile qui consiste à faire des nœuds pour créer des motifs et des structures décoratifs. Utilisé à l'origine par les marins pour fabriquer des équipements de bateau, le macramé est devenu un artisanat populaire utilisé pour les tentures murales, les suspensions de plantes et autres objets décoratifs.*

*Veillez apporter : 1 ciseaux à tissu, 1 verre à confiture vide*



 Sa 06.07.24

 10:00 - 17:00

 Club Haus op der Heed

 Simone Johann

 € 60€

 Anmeldung bis:  
eine Woche vor Kursbeginn

## Sicherheit im Internet *Sécurité en ligne*

In der heutigen digitalen Welt ist es von entscheidender Bedeutung, sich vor den Gefahren des Online-Betrugs, wie Phishing-Mails und Hackerangriffen zu schützen.

Erfahren Sie, wie Sie sich vor Phishing-Mails schützen, unbedenkliche Websites erkennen, beim online Einkaufen Gefahren minimieren, sichere Passwörter erstellen und Ihre Privatsphäre in sozialen Medien wahren. Ein Leitfaden für ein gefahrloses Surfen im digitalen Zeitalter!

*Dans le monde numérique d'aujourd'hui, il est essentiel de se protéger contre les dangers de la fraude en ligne, comme les E-mails de phishing et les attaques de pirates.*

*Apprenez à vous protéger contre le phishing et les messages malveillants, à reconnaître les sites web inoffensifs, à minimiser les risques lors de vos achats en ligne, à créer des mots de passe sûrs et à préserver votre vie privée sur les médias sociaux.*



 Do / Je 20.06.24

 19:00 - 21:00

 Wahlhausen „A Meesch“

 Steve Reiffers

 € 15€

 13.06.24

## Einführung in die Drohnenfotografie *Introduction à la photographie par drone*

Sie interessieren sich für die Drohnenfotografie? Sie möchten die Möglichkeiten, die neuen Perspektiven, die ungeahnten Blickwinkel, jedoch auch die etwaigen Gefahren und Regeln der fliegenden Kameras kennen lernen, dann besuchen sie diesen neuen Drohnenkurs.

AnzweiAbendenerläutertDrohnenfotografClaudeWindeshausen die neuen Möglichkeiten, klärt auf, was es mit dem Drohnenführerschein auf sich hat und zeigt ungewohnte Perspektiven der heimischen Landschaften.

Ein erster Abend im Saal, ein zweiter Abend mit der Drohne auf freiem Feld.

Ob sie bereits eine Drohne haben, einen Kauf beabsichtigen oder sich einfach informieren wollen, schauen sie vorbei.

*Vous vous intéressez à la photographie par drone ? Vous souhaitez découvrir les possibilités, les nouvelles perspectives, les angles de vue insoupçonnés, mais aussi les éventuels dangers et les règles de ces appareils volants ?*

*Au cours de deux soirées, Claude Windeshausen vous donnera des explications.*

*Une première soirée en salle, une deuxième soirée avec le drone en plein champ.*

 Do / Je 13.06.24 & 20.06.24

 19:00 - 21:00

 Centre Culturel Hosingen, Klänge Saal

 € 60€ (2 Einheiten)

 Claude Windeshausen

 06.06.24



©Claude Windeshausen



## Künstlich Intelligenz Infoowend mat Workshop *Intelligence artificielle*

Kënschtlich Intelligenzen (A.I.) spille scho säit ville Joren eng wichteg Roll an eisem Alldag, sief et fir d'Ausliwwere vu Päck ze plangen, Spam z'erkennen, oder Recommandatioune beim Online-Shopping ze kréien.

Säit kuerzem sinn déi Technologien awer och der breeder Mass zougängelech, sou datt jiddereen d'Muecht vun enger A.I. benotze kann.

Dëst bitt en enormt Potential, well der Kreativitéit vun der gesamter Mënschheet keng Grenze gesat sinn - mee natierlech bitt et och Risiken.

Dësen Infoowend / Workshop bitt eng fundéiert Aféierung an d'kënschtlech Intelligenzen an hir vilfältig Uwendungen an eisem Alldag, souwéi den Impakt op eis Gesellschaft.

Ausserdeem gëtt am Workshop gewisen, wéi eng A.I. eigentlech funktionéiert, souwuel vum technesche wéi och vum prakteschen Aspekt.

W.e.g Matbréngen: **Tablet oder Smartphone**

*Cette soirée d'information propose une introduction approfondie à la thématique de l'intelligence artificielle, ainsi qu'aux nombreuses applications possibles dans la vie quotidienne.*

Apporter s.v.p: **Tablet ou Smartphone**



Do / Je 16.05.24



19:00 - 21:00



Hoscheid, Centre 2000,  
63 Hauptstrooss



Kostenlos



Steve Muller



15.05.24



# Entdeckungsreis am Bësch

fir Grouss & Kleng



Fir d'éischt fuere mir mam Planwagen an de Bësch. D'Geschicht vum Kaweechelchen Tony fänkt un am Bësch wou ët de Kanner op eng ganz einfach Aart a Weis erkläert, wat an engem Joer am Bësch geschitt. Op emol mierkt ët, dass de Wanter ëmmer méi no kënt an hat sech gläich op d'Sich no Fudder maache muss...

Mir gi selwer zu Kaweechelcher an sichen am Bësch no Schätz fir de Wanter.

Mat eise gesammelte Schätz maachen mir da flott Baamgesiichter. Herno hu mir eis eng Paus verdingt mat Waasser, Kaffi oder souguer enger Glace. Zum Schluss gi mir zesumme duerch den Barfußpfad an fuere mam Planwagen zrëck.



Sa. 13.07.24



14:00 - 17:00



Consthum, 100 Kémel



Erw.+1 Kand 20€



Umeldung Tel. 99 82 36 / [info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu)

## Sommergenuss mit Holunderblüten

### *Les fleurs de sureau*

Der Schwarze Holunder ist ein besonderes Wildkraut, das wir gemeinsam neu entdecken. Wir machen leckeren Kuchen, süßen Sirup, Sahne und Tee aus Holunderblüten. Lassen Sie sich von der Einfachheit und Faszination des Holunders begeistern.

*Le sureau noir est une herbe sauvage particulière que nous redécouvrons ensemble. Nous préparons de délicieux gâteaux, du sirop sucré, de la crème et du thé à base de fleurs de sureau. Laissez-vous séduire par la simplicité et la fascination du sureau.*



Bitte mitbringen:

- 1 kleine Glasflasche
- Glas mit Schraubverschluss 250ml

*Veillez apporter:*

- 1 petite bouteille en verre
- verre avec bouchon à vis 250ml

 Sa 25.05.24

 10:00 - 16:00

 Siebenaler

 € 48€

 Christine Quandt

 17.05.24

# & NACHHALTIGKEIT

## Eselwanderung *Randonnée avec des ânes*

Bei der Eselwanderung handelt es sich um eine ca. 6 km lange Tour. Die Esel werden zu Beginn gestriegelt und anschließend geht es auf eine +- 3 stündige Wegstrecke mit Picknick, die durch das Dorf sowie durch den Wald führt.

Zudem erfahren Sie Grundlegendes im Umgang mit den Tieren und was man bei der Wanderung beachten soll.

Zurück auf dem Hof warten bereits die übrigen Vierbeiner ungeduldig auf ihre Artgenossen.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung, kleiner Snack für das Picknick.

*Pour la randonnée avec les ânes, il s'agit d'une promenade d'environ 6 kilomètres. Les ânes sont d'abord étrillés, puis nous partons pour un parcours d'environ 3 heures un pique-nique, qui traverse le village et la forêt.*

*Vous apprendrez également les bases de la manipulation des animaux et à quoi il faut faire attention pendant la randonnée.*

*De retour à la ferme, les autres animaux attendent déjà impatiemment leurs congénères.*

*Veillez apporter: Des vêtements robustes et adaptés à la météo, prévoir un petit snack pour le pique-nique.*

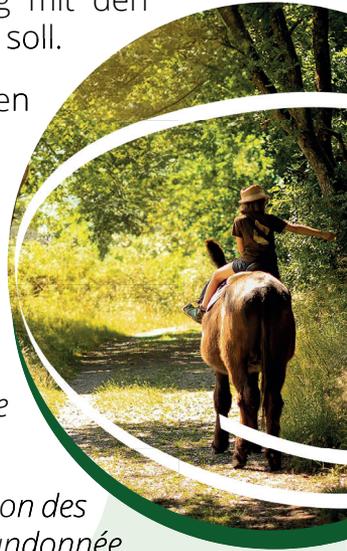
 Di / Ma 23.07.24

 13:30 - 17:30

 12, Om Béchel, L-9940 Asselborn

 Pascale Hoffmann

 30€ pro Person (Kinder bis 5 Jahre gratis)



## Besuch beim Imker und Honig-Verkostung

### *Visite chez l'apiculteur et dégustation de miel*

Wollen Sie einmal ein paar Stunden einem Imker über die Schulter schauen und mehr über das spannende Leben der Bienen erfahren? Wollten Sie schon immer erfahren wie Honig entsteht? Dann melden Sie sich um an diesem Nachmittag teilzunehmen. Die Teilnehmer sollten keine Bienenallergie haben.

Ausrüstung und Kleidung:

- Helle und lange Kleidung
- Socken
- Kein Parfüm

*Vous voulez passer quelques heures à regarder par-dessus l'épaule d'un apiculteur et en savoir plus sur la vie passionnante des abeilles ? Vous avez toujours voulu savoir comment le miel est produit ? Alors inscrivez-vous pour participer à cet après-midi.*



*Les participants ne doivent pas être allergiques aux abeilles.*

*Équipement et vêtements:*

- Vêtements clairs et longs
- Chaussettes
- Pas de parfum

 Fr / Ve 19.07.24

 14:00 - 17:00

 7, op der Driicht, L-9742 Boxhorn

 Kostenlos

 Claude Simon

 13.07.24



# & NACHHALTIGKEIT

## Hunde-Fitness *Fitness pour chiens*

Die Koordination, das Gleichgewicht sowie die Muskeln des Hundes werden trainiert, um den Hund bis ins hohe Alter möglichst fit zu halten und Verletzungen vorzubeugen.

Die Zusammenarbeit von Mensch und Hund fördert die geistige und körperliche Aktivität sowie die Aufmerksamkeit. Die Bindung zwischen Ihnen und ihrem vierbeinigen Begleiter wird gestärkt.

*La collaboration entre chien et maître favorise l'activité mentale et physique ainsi que l'attention. En plus les liens entre vous et votre compagnon bien-aimé sont renforcés.*

-  Di / Ma 23.04.24     110€ (für 5 Einheiten)
-  19:00 - 20:30     Patricia Berchem
-  Hupperdange, Centre Culturel     19.04.24



## KULTUR & BESICHTIGUNGEN

A photograph of various fruits including a sliced grapefruit, a sliced orange, and several lemons and oranges, arranged on a light blue and orange background.

Visitt vun der Ausstellung:  
**All you can eat**  
am Cité Museum Lëtzebuerg  
Dënsdes 23. Abrël  
Rendez-vous Gare Clärréf 8h40  
Präis: 20€ (Entrée+Visite guidée)

## Romeo & Julia am Cube 521

Erleben Sie eine der größten Liebesgeschichten der Weltliteratur nach William Shakespeare.

Tanzkreation mit einem großartigen Star-Ensemble und „Luxembourg Ballet“.

Nach zahlreichen Adaptionen sind wir heute mit der Geschichte der zwei rivalisierenden Familien in Verona, den Montagues und den Capulet, gut vertraut. (...)

Genreübergreifend sorgt Shakespeares zeitloses Werk immer wieder für Bewunderung. (...) Choreografin Volha Kastsel bricht das symbolische Licht der Tragödie in unterscheidbare Farbnuancen, die der Liebe, des Todes, des Schicksals und des freien Willens. Mit einem starbeladenen Ensemble lädt Luxembourg Ballet zu einer unvergesslichen Reise in eine der tiefgründigsten Dramen aller Zeiten.

*Vivez l'une des plus grandes histoires d'amour de la littérature mondiale d'après William Shakespeare.*

*Création de danse avec une magnifique troupe d'étoiles et le "Luxembourg Ballet".*

*Après de nombreuses adaptations, nous connaissons bien aujourd'hui l'histoire des deux familles rivales de Vérone, les Montaigu et les Capulet. (...)*

*Tous genres confondus, l'œuvre intemporelle de Shakespeare ne cesse de susciter l'admiration.*



©Luxembourg Ballet



So / Di 30.06.24



Cube 521, Marnach



17:00



21€

# & BESICHTIGUNGEN

## Melusinnen am Cube 521

Am Joer 2024 brauch Lucilinburhuc definitiv ee Fraekabaret!  
D'Melusinnen erfëllen mat sprëtzeg-frechem Sproochwitz an  
enger gewoter, feminin-feministescher Bühneshow all Är geheimste  
Wënsch an wëllsten Droom.

Wéi sollt d'Melusina sech fillen, wann et haut lieue géif? Wär hatt  
eis Grand-Duchesse oder éischer eng Influencerin, déi eis Massage-  
Ueleg verkafe wéilt? (...)

A ganz bestëmmt wéilt hatt och net just all 7 Joer eng Kéier  
opdauchen a verzweifelt op een Erléiser hoffen, mee hatt wéilt säi  
Liewen a vollen Zich genéissen, sangen, danzen a feieren an ni méi  
un d'Vespriechen an un d'Schwier vun de Männer gleewen.

(©Text Cube521)

Mam Véronique Kinnen, Noémie Leer, Géraldine Posing & Isabel Bib Wolff



📅 So / Di 28.04.24

🕒 18:00

📍 Cube 521, Marnach

€ 19€



**CUBE**  
521

## Djembé mit Sada

Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch ein guter Weg zu körperlich-seelischer Ausgeglichenheit, denn es entspannt und gibt neue Energie.

Die Konzentrationsfähigkeit wird um ein Vielfaches gesteigert und die Magie der Musik wird zu einer tiefgreifenden Erfahrung.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, auch Jugendliche sind herzlich willkommen.

Die Djembés werden für die Dauer des Kurses kostenlos zur Verfügung gestellt. Sie können jedoch gerne Ihr Djembé mitbringen.

*Le djembé est un instrument africain qui permet d'améliorer le sens du rythme et qui aide beaucoup à la motricité et à la concentration. Lors de ce cours, Sada fera découvrir non seulement le djembé mais aussi d'autres instruments de musique qui permettront de s'ouvrir au monde fascinant de la musique africaine.*



 Mi / Me 24.04.24

 18:30 - 19:45

 Bockholtz (Hosingen)  
Centre Culturel „A Schraupen“  
1, leweschtduerf

 € 125€ (10 Einheiten)

 Sada Diagne

 24.04.24

# & BESICHTIGUNGEN

## English conversation

Sie sind der englischen Sprache mächtig, jedoch fehlt der passende Gesprächspartner, oder das passende Gesprächsthema. Samantha bietet Ihnen in den einzelnen Workshops die unterschiedlichsten Themen zur Auswahl. Vom letzten Urlaub bis hin zu britischen Redewendungen ist alles vertreten. Sie haben die Möglichkeit an allen Kursen teilzunehmen, oder nur punktuell an den Themen, die Sie interessieren. Die Kurse richten sich an Personen mit dem Sprachniveau C1 / B2.

Wählen Sie ein Thema aus, oder nehmen Sie an mehreren Konversations-Treffen teil.

*Samantha propose des ateliers où vous pouvez parler de divers sujets en anglais, comme vos dernières vacances ou des expressions anglaises. Vous pouvez participer à tous les ateliers ou choisir ceux qui vous intéressent. Vous devriez avoir le niveau de langue C1/B2.*



Buch / livre:

Englisch mit allen Sinnen  
ISBN: 978-3-12-562403-0

 Di / Ma

Themen / thèmes:

- **07.05.24** Smalltalk
- **14.05.24** Connected Speech - reden wie ein Muttersprachler / *parler comme un natif*
- **28.05.24** Scones backen / *faire des scones*
- **04.06.24** Redewendungen / *expressions idiomatiques*
- **11.06.24** Urlaubsthemen: Wetter, Feiertage, ... / *Vacances, météo, jours fériers*
- **25.06.24** Alles über Luxemburg / *tout sur le luxembourg*

 19:15

€ 20€ (Pro Thema)

 Club Haus op der Heed

 Jeweils eine Woche  
vor Termin

 Samantha Stankiewicz

Anmeldung/ Inscription: 99 82 36 / [info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu)  
Überweisung/ Virement: LU25 0023 1554 7310 0000 BIL

## D'Cojellicos Jangen - Dat elei an dat elo am Cube 521

Fir den 200. Gebuertsdag vum Hexemeeschter Edmond ‚Dicks‘ de la Fontaine hunn d'Jangen eng Rei vu sengen ‚Éiweggrénger‘ vun den Arrangeuren Ivan Boumans, Valérie Knabe, Jean-Marie Kieffer, Claude Kraus, Jean-Paul Majerus a Georges Urwald fir hire Gesangsstil arrangéiere gelooss. Nieft däers elei an däers elo bréngen d'Jangen och eng Auswiel vun anere bekannte Lëtzebuerger Klassiker op d'Bün. (...)

All Concert, all Album, all Joer huet seng Geschichten hannerlooss. D'Joer 2023 markéiert d'Jangen awer op eng besonnesch batter Manéier: si verléieren Ufank Mäerz no laanger Krankheet hire Bassist an Arrangeur Jean-Marie. D'Welt ass elo eng aner. Déi gemeinsam gesonge Lidder sinn a bleiwe Schmierz an Trouscht zugläich. Esou kritt och den Titel vum neien Album fir dem Dicks säin 200. Gebuertsdag „Dat elei an dat elo“ eng nei Bedeitung: et gi Situatiounen am Liewen, wou mer eis net entscheede kënnen oder sollen. Trauer a Freed, Leed a Gléck dierfen nieftenaner existéieren. (...)



© Lynn Theisen



 Sa 11.05.24

 20:00

 Cube 521, Marnach

€ 21€

SAVE THE DATE

*Et spukt erëm am Schlass  
Le château est à nouveau hanté*

25., 26. + 27. 10. 2024

*am Clärrwer Schlass  
au Château de Clervaux*

D'Gemeng Clärrref proposéiert



# Kreativ-Atelieren

am Kader vum  
Spukschlass-Projet 2024  
ënnert der Leedung vum  
Dagmar Weitze

DEKOR bannen a baussen,  
KOSTÜMER, MASKEN, MAGESCH AMULETTEN,  
kreativ Elementer  
fir déi verschidde Spektakelen ginn erstallt

*Jiddereen dee kreativ ka gestalten,  
Loscht huet ze bastelen, ze molen, ze schnëppelen  
an ze peschen ass wëllkomm.*

*Déi genau Terminer stinn nach net fest  
a ginn zäitno festgeluecht.*

*Kommt luussen wann Dir grondsätzlich interesséiert sidd.*

Bei Interesséiert mellet Iech bei:  
[info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu)



## Dir hutt nach keng Clubkaart?

**16 €**  
**25 €**  
(Familljekaart)

D'ganzt Joer beméit sech d'Equipe vom Club Haus op der Heed, fir eech een breetgefächerten Programm, mat qualitativ héichwertigen Couren an Aktivitéiten unzebidden.

3x am Joer schécken mir eech dat aktuell Programmheft. D'Ausgaben heivir wéi Drock an Porto muss de Club Haus op der Heed selwer opbréngen.

Mer stinn den Leit gratis zur Verfügung bei administrativen Demarchen, déi iwwert den PC müssen gemaach ginn. Desweideren hëllefem mer de Leit bei sämtlich Froën rondrëm den Computer, Tablets, Smartphone...

Mer erlaben eis eech déi järléich Clubkaart onzebidden an domat eis Arbicht ze ënnerstëtzen:

LU25 0023 1554 7310 0000  
(BIL) Mentioun: Clubkaart 2024

**VILLMOOLS MERCI!**

### **CLUB HAUS OP DER HEED ËNNERSTËTZEN SOUTENIR CLUB HAUS OP DER HEED**

Mat Ärem Don ënnerstëtzt Dir d'Aarbicht vum Club Haus op der Heed an erlaabt eis ët eis Offer ze erweideren an eis nach méi fir d'Leit anzesetzen!

*Avec votre don vous soutenez le travail du Club Haus op der Heed, ce qui nous permet d'élargir notre offre et de nous engager encore plus pour la population!*

LU25 0023 1554 7310 0000  
(BIL) Mentioun: Don

**NEI!**

Paiement vun der Club-kaart mat DIGICASH /  
Payement de la carte club par digicash possible



THANK YOU!

## Allgemeine Datenschutzverordnung Règlement général sur la protection des données

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/Teilnehmer des „Club Haus op der Heed“ 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 op der Heed“ erhalten, werden sofort nach Rückkehr jeder Reise vernichtet.

Wir bitten Sie, uns per Post oder per E-Mail ([info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu)) mitzuteilen, falls Ihre persönlichen Daten nicht mehr in unserer/en Datenbank/Unterlagen gespeichert werden sollten.

*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 clients du « Club Haus op der Heed », 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 notre tour-opérateur/partenaire, afin que le nom de la personne qui figure sur le billet d'avion soit conforme avec la pièce d'identité.*

*Les copies de vos cartes d'identités, nous transmises suite à une inscription et une participation à un voyage avec le « Club Haus op der Heed » seront détruites de suite après le retour de chaque voyage.*

*Nous vous demandons de nous informer par courrier ou par courriel ([info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu)), au cas où vos données personnelles ne devraient plus figurer dans nos livres.*

- **Die Teilnahme an allen Clubaktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung**

- Bei sportlichen Aktivitäten sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt abklären, ob diese Sportart für Sie geeignet ist. Informieren Sie in Ihrem eigenen Interesse den/die Leiter/in der Aktivität über eventuelle Gesundheitsprobleme. Genügend trinken ist bei jeder körperlichen Tätigkeit unablässig. Bringen Sie also unbedingt Wasser mit zu Spaziergängen, Ausflügen,...
- Wenn Sie sich zu einer Aktivität angemeldet haben und nicht daran teilnehmen können, kontaktieren Sie uns bitte so früh wie möglich. Damit Ihnen durch die Abmeldung keine Unkosten entstehen, haben Sie die Möglichkeit eine Ersatzperson zu besorgen. Eventuell haben wir auch einen Interessenten auf der Warteliste.
- Entstehen allerdings Unkosten durch Ihre Absage, sehen wir uns leider gezwungen, diese zu verrechnen. **Bei Kursabbruch und bei Nicht-Erscheinen können wir leider keine Rückerstattung leisten.**
- Fotos von Teilnehmern der verschiedenen Aktivitäten werden von uns zu Veröffentlichungen genutzt. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, bitten wir Sie, uns das schriftlich mitzuteilen.
- **Bitte erscheinen Sie nicht mehr als 15 Minuten vor Kursbeginn** - wir können keine Garantie dafür übernehmen, dass die Räumlichkeiten früher geöffnet und für die Teilnehmer zugänglich sind! Es wird darauf geachtet, dass die Kurse pünktlich beginnen.  
Vielen Dank für Ihr Verständnis!
- **Chacun participe sous sa propre responsabilité. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accident.**
- *Avant de participer à une activité sportive, veuillez demander l'avis de votre médecin si cette activité convient à votre état de santé. Dans votre propre intérêt, informez le chargé de cours resp. le responsable de l'activité sportive d'éventuels problèmes de santé. Il est indispensable de boire assez d'eau lors de l'activité physique. Pensez à emporter de l'eau lors des promenades, excursions...*
- *Au cas où vous vous êtes inscrit/es pour une activité et que vous êtes empêché/es d'y prendre part, informez-nous dans les meilleurs délais. Ainsi une personne sur la liste d'attente pourra éventuellement participer à votre place.*
- *Si votre désistement de dernière minute entraîne des frais, la somme échéante vous sera facturée. Un remboursement des frais de participation n'est pas possible en cas d'absence non signalée ou lors d'une interruption du cours.*
- *Des photos des participants aux activités sont utilisées pour nos différentes publications. Au cas où vous y verrez un inconvénient, veuillez-nous en faire part par écrit.*
- *Ne vous présentez pas plus que 15 minutes avant le début du cours - nous ne pouvons pas garantir que les locaux seront ouverts et accessibles aux participants plus tôt! Nous veillons à ce que les cours commencent à l'heure.*

Merci beaucoup de votre compréhension!



**Tania Draut**  
Chargée de Direction  
Diplom Pädagogin



**Steve Reiffers**  
Agent Administratif  
Formateur E-Lëtzebuerg



**Sandra Arend**  
Educatrice diplômée



**Ken Schroeder**  
Educateur diplômé

**Wir sind im Urlaub / Nous sommes en congé:**  
**17.08.24 - 01.09.24**

**Am 10.05.24 ist der Club Haus op der Heed geschlossen**  
**Le 10.05.24 les bureaux sont fermés**

Sie erreichen uns per Telefon oder persönlich

- montags 13h - 17h
- dienstags bis donnerstags 9h - 12h & 13h - 17h
- freitags 9h - 13h

Tel: 99 82 36 • E-Mail: [info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu) • [www.opderheed.lu](http://www.opderheed.lu)

Ihre Anmeldung ist verbindlich. **Bitte überweisen Sie die Kursgebühren innerhalb einer Woche nach Anmeldung** mit Angabe des gewählten Kurses.

**Sie erhalten von uns keine Rechnung!**

*Veillez virer les frais de cours dans un délai d'une semaine après l'inscription en indiquant le cours choisi.*

***Vous ne recevrez pas de facture de notre part !***

Konto: LU25 0023 1554 7310 0000

Bank: BIL

BIC: BILLULL

## IMPRESSUM

Herausgeber:

**Club Haus op der Heed**

2, Kaesfurterstrooss

L-9755 Hupperdange

Tel. 99 82 36

[info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu)

[opderheed.lu](http://opderheed.lu)

Redaktion: Club Haus op der Heed

Layout: Club Haus op der Heed

Druck: ExePro

Fotos: Club Haus op der Heed, Adpic.de



Op der Heed

Club Haus  
SINCE 1999

**Club Haus op der Heed**  
2, Kaesfurterstrooss  
L-9755 Huperdange  
Tel. 99 82 36  
info@opderheed.lu



Abonnéiert eisen  
NEWSLETTER

[www.opderheed.lu](http://www.opderheed.lu)

---

**Club Haus am Becheler**

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

**Club Haus Bien Sûr(e)**

9, rue du Pont  
L-6581 Rosport  
Tel. 26 74 31 45 • info@biensure.lu  
www.clubhaiser.lu

**Club Haus am Brill**

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

**Club Haus beim Kiosk**

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



Gestionaire  
Foyers Seniors a.s.b.l.



**Club Haus am Saitert**

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

**Club Haus an de Sauerwisen**

6, rue de la Fontaine  
L-9726 Rumelange  
Tel. 56 40 40-1 • sauerwisen@pt.lu  
www.sauerwisen.lu

**Treff Aal Schoul**

Maison des Générations  
33, Grand-rue  
L-8372 Hobscheid  
Tel. 39 01 33 501 • treff@hobscheid.lu  
www.treffaalschoul.lu



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