



Club Haus
Bien Sûr(e)

Fréijoer/Summer
Frühling/Sommer
Printemps/Été
2025

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





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)

Ob Sie kreativ, sportlich oder kulturell interessiert sind – unser abwechslungsreiches Programm hat für jeden etwas zu bieten. Stöbern Sie durch unsere Broschüre und wählen Sie die Aktivitäten, die Ihnen am meisten zusagen.

Sie können an unseren Veranstaltungen teilnehmen, auch ohne eine Clubkarte. Allerdings unterstützen Sie unsere Arbeit, wenn Sie sich für eine Karte entscheiden, und erhalten die Broschüre dann direkt nach Hause geschickt.

Unser Angebot richtet sich an alle Altersgruppen, und durch gemeinsame Interessen entstehen oft neue Bekanntschaften, wobei Sprachbarrieren schnell überwunden werden.

Besuchen Sie uns, erleben Sie angenehme Momente, erweitern Sie Ihr Wissen und genießen Sie die entspannte, grenzüberschreitende Atmosphäre im Club Haus Bien Sûr(e).





Bienvenue au Club Haus Bien Sûr(e)

Que vous soyez créatif, sportif ou amateur de culture, notre programme varié a de quoi satisfaire toutes les envies. Parcourez notre brochure et choisissez les activités qui vous intéressent le plus.

Vous pouvez participer à nos événements sans avoir besoin d'une carte de club. Cependant, en optant pour une carte, vous soutenez notre travail, et vous recevrez la brochure directement chez vous.

Nos activités s'adressent à toutes les tranches d'âge. Grâce aux intérêts communs, de nouvelles amitiés se forment, et les barrières linguistiques sont vite surmontées.

Rejoignez-nous pour vivre des moments agréables, enrichir vos connaissances et profiter d'une atmosphère détendue et transfrontalière au Club Haus Bien Sûr(e).



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

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft / *Compagnie agréable*

Bitz-, Stréck- an Heekeltreff – Stricklieseltreff	S. 10
Bridge-Kurs	S. 11
Hilfe für ihre digitale Mobilität	S. 12
Gespräch von Herz zu Herz	S. 13
Planzentauschbörse	S. 14
Wilde Küche: Kräuterjagd und Überraschungsmenü	S. 15
Marche gourmande	S. 16
Bingo	S. 17
Waldabenteuer für Gross und Klein	S. 18

Konscht / *Ateliers créatifs*

Atelier créatif	S. 20
Workshop: Natürliche Pflegeprodukte herstellen	S. 21
Ausstellung Atelier créatif	S. 22
Urban Sketching	S. 23
Handyfotografie	S. 24

Sport

Fahrsicherheit e- Bike Training	S. 26
Radfahren in Gesellschaft macht Spass und ist gesund - Tudortour	S. 27
Gedächtnistraining	S. 28
Den Wald entdecken	S. 29
Kräuterwanderung: Alles Unkraut oder was ?	S. 30
Wanderung zu den Orchideen am Rosporter Hell	S. 31
Schnupperkus auf der Golfanlage Lietzenhof	S. 32
Cornhole	S. 33
Tennis	S. 34
Nordic Walking	S. 35
DanceAbility© -Tanz für alle	S. 36
Danz mat!	S. 37
Aquagym	S. 38
2025 - Gemeinsam fit mit Jan	S. 39
Lauftreff in Langsur	S. 40

Inhaltsverzeichnis

Bien-être

Ayur-Yoga - Schnupperkurs	S. 42
Klangschale und Salzkur	S. 43
Lachyoga	S. 44
Erlebe innere Harmonie und Balance durch Yoga	S. 45
Stuhlyoga	S. 46
Freiluft Yoga an der Sauer	S. 47
ZENbo an der Sauer	S.48

Konferenzen / Conférences

Info-Vortrag: BodyTalk - Deine Gesundheit in Balance!	S. 50
Sei der Wandel: Frieden fängt bei dir an	S. 51
Demenz und Vergesslichkeit	S. 52
Vitalitäts-Seminar - Dein Körper spricht, lerne ihn zu verstehen!	S. 53

Excursionen / Excursions

70 Jahre Jugendkultur in Luxemburg Geschichte, Vielfalt, Innovation	S. 55
Ein Ausflug zum Märchen in Luxemburg-Stadt	S. 56
Mondo del Caffè in Echternach	S. 57
Besichtigung der Kupfergrube Stolzenbourg	S. 58
Besuch der Straussenfarm	S. 59
Bienenführung bei der Völklinger Hütte	S. 60
Geführte Tour: Schengen Is Alive	S. 61
Ausstellung Bewegung. Macht. Geschichte Völklinger Hütte	S. 62
Marie Astrid Club aktiv + Treffen	S. 63

Divers

Vorstellung Marlen	
Alle wichtigen Adressen auf einen Blick	
Wichtige Informationen	
Clubkaart 2025	
Information: Règlement général sur la protection des données	

So melden Sie sich für eine Aktivität an

Aktivität auswählen

Stöbern Sie in unserer Broschüre und finden Sie die Aktivität, die Ihnen gefällt.

Anmeldung

Melden Sie sich einfach bei uns an! Sie erreichen uns telefonisch unter +352 26 74 31 45 oder per E-Mail unter info@biensure.lu.

Überweisung

Nach Ihrer Anmeldung bitten wir Sie, die Teilnahmegebühr auf unser Konto zu überweisen:

IBAN: LU 46 0022 0000 0066 7509

Vermerk: Aktivität + Vorname und Name

Vermerk Beispiel: Ausflug Völklinger Hütte, Ginette Meller

Sobald die Zahlung eingegangen ist, ist Ihr Platz für Sie fest reserviert.

Hinweis: Da die Plätze begrenzt sind, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung. Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung – wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen eine schöne Zeit zu verbringen!

Muster-E-Mail:

Betreff: Anmeldung zur Veranstaltung [Veranstaltungsname]

Hallo liebes Bien Sûr(e) Team,

hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung [Veranstaltungsname] am [Datum] an. Überweisung werde ich zeitnah tätigen.

Vielen Dank und liebe Grüße,

[Ihr Name]

Comment s'inscrire à une activité

Choisissez une activité

Parcourez notre brochure et sélectionnez l'activité qui vous plaît.

Inscription

Inscrivez-vous facilement en nous contactant ! Vous pouvez nous joindre par téléphone au +352 26 74 31 45 ou par e-mail à info@biensure.lu.

Virement bancaire

Après votre inscription, nous vous prions d'effectuer le paiement de la participation sur notre compte :

IBAN : LU 46 0022 0000 0066 7509

Référence : Activité + Prénom et Nom

Exemple de référence : Sortie Vöklinger Hütte, Ginette Meller

Une fois le paiement reçu, votre place sera définitivement réservée.

Remarque : Les places étant limitées, nous vous recommandons de vous inscrire à l'avance. Merci pour votre compréhension et votre soutien – nous avons hâte de partager un moment agréable avec vous !

Modèle d'e-mail

Objet : Inscription à l'événement [Nom de l'événement]

Bonjour chère équipe de Bien Sûr(e),

Je confirme par ce message mon inscription à l'événement [Nom de l'événement] le [Date]. Le virement sera effectué dans les plus brefs délais.

Merci beaucoup et bien cordialement,
[Votre nom]

Hallo,

ich möchte mich kurz vorstellen: mein Name ist Marlen Oldenburg, ich bin 41 Jahre alt und arbeite seit dem 1. Februar 20 Stunden pro Woche im Club Haus Bien Sûre. Meine Hauptaufgabe liegt in der Planung und Begleitung der Veranstaltungen zusammen mit Chantal und Deborah. Zu meiner Person: seit vielen Jahren wohne ich mit meinem Mann und meinen 2 Kindern in Trier. Wenn ich nicht im Garten werkele, bin ich am liebsten im Weißhauswald unterwegs. Zudem bin ich bei den Lëtzebuenger Guiden a Scouten aktiv.



Ich freue mich auf tolle Ausflüge, Kurse und Seminare und hoffe, viele von Ihnen in den nächsten Monaten persönlich kennenlernen zu können. Falls Ihnen an Veranstaltungen und Themen etwas fehlt, zögern Sie nicht, uns anzusprechen. Wir werden versuchen, Ihre Wünsche in den nächsten Broschüren umzusetzen.

Bonjour,

Je me présente brièvement: je m'appelle Marlen Oldenburg, j'ai 41 ans et je travaille depuis le 1er février à raison de 20 heures par semaine au Club Haus Bien Sûr(e).

Ma principale mission consiste à planifier et accompagner les événements en collaboration avec Chantal et Deborah.

Quelques mots sur moi : depuis de nombreuses années, je vis à Trèves avec mon mari et nos deux enfants. Lorsque je ne suis pas en train de jardiner, j'aime me promener dans la forêt du Weißhauswald. De plus, je suis active auprès des Lëtzebuenger Guiden a Scouten.

Je me réjouis à l'idée de partager avec vous de belles excursions, ateliers et séminaires, et j'espère pouvoir rencontrer beaucoup d'entre vous dans les prochains mois.

Si vous avez des suggestions ou si certains thèmes et événements vous manquent, n'hésitez pas à nous en parler. Nous ferons de notre mieux pour intégrer vos idées dans les prochaines brochures.

Bitz-, Stréck- an Heekeltreff - Stricklieseltreff



In angenehmer Gesellschaft nähen, stricken und häkeln wir zusammen. Es hat sich bereits eine nette Gruppe gefunden, und wir haben auch eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet, damit alle untereinander kommunizieren können. Das erste Treffen findet am 15. Mai um 14:30 Uhr im Ralingerhof statt, und danach wird gemeinsam entschieden, wann

man sich das nächste Mal trifft. Nebenbei können Sie köstlichen Kaffee, leckeren Kuchen und erfrischende Getränke bestellen, die ganz bequem vor Ort bezahlt werden.

Nous tricotons, cousons et crocheton ensemble dans une ambiance conviviale. Un groupe s'est déjà formé, et nous avons créé un groupe WhatsApp pour faciliter la communication entre nous. La première rencontre aura lieu le 15 mai à 14:30 à Ralinger, et par la suite, les prochaines dates seront décidées ensemble.

Vous pouvez également commander de délicieux cafés, gâteaux et boissons rafraîchissantes, à régler directement sur place.

Donnerstag, ab dem 15.05.2025 (Jede zweite Woche)

14:30 Uhr

Abwechselnd im Ralingerhof und im Gasthaus Ferring

Kostenlos

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par courriel.

Bridge - Kurs

mit Stefan Weber



Bridge bietet jedem Entfaltungsmöglichkeiten. Es ist ein geselliger Denksport, der die mentale Leistungsfähigkeit stärkt und erhält. Als kommunikatives Spiel hilft Bridge, weltweit Freunde zu finden und Einsamkeit im Alter zu vermeiden. Im Kurs lernen Sie schrittweise Strategien und Techniken, die spielerisch Ihre Gedächtnisleistung fördern. Ihr Kursleiter ist ein erfahrener DBV-

Bridgelehrer und Deutscher Meister. Kinder bis 18 Jahre können kostenlos teilnehmen.

Le bridge offre des opportunités d'épanouissement pour tous. C'est un jeu de réflexion social qui renforce et maintient les capacités mentales. En apprenant ce jeu, vous trouverez des amis partout dans le monde et éviterez la solitude à un âge avancé. Pendant le cours, vous apprendrez progressivement des stratégies et techniques pour améliorer vos capacités de mémoire. Les enfants jusqu'à 18 ans peuvent participer gratuitement.



Donnerstags ab dem 15.05.2025

16:00 -17:30 Uhr

Ralinger Hof

150 € (10 Termine)

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par courriel.

Hilfe für Ihre digitale Mobilität - Alles rund um Smartphone und Tablet

mit Richard Prommenschenkel

<https://technominds.com/tech-support-for-seniors-in-westmount/>



Möchten Sie Ihr Smartphone oder Tablet intuitiv und effizient bedienen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Unser IT-Support hilft Ihnen, das volle Potenzial Ihrer Geräte auszuschöpfen. Wir unterstützen Sie bei der sicheren und komfortablen Nutzung von Smartphones, Tablets

und Smartwatches, helfen bei der Einrichtung, stellen nützliche Apps vor und bieten individuelle Schulungen an. Zudem stehen wir Ihnen bei Fragen oder technischen Problemen zur Seite und geben wertvolle Sicherheitstipps für den digitalen Alltag.

Assistance pour votre mobilité numérique – Tout sur les smartphones et tablettes avec Richard Prommenschenkel.

Vous souhaitez utiliser votre smartphone ou votre tablette de manière intuitive et efficace ? Alors, vous êtes au bon endroit !

Notre support informatique vous aide à exploiter tout le potentiel de vos appareils. Nous vous accompagnons pour une utilisation sûre et confortable de vos smartphones, tablettes et montres connectées, vous aidons à les configurer, vous présentons des applications utiles et proposons des formations personnalisées. De plus, nous sommes à votre disposition pour toute question ou problème technique et vous donnons des conseils précieux en matière de sécurité numérique.



Termin – nach Vereinbarung - Rendez-vous – sur demande

20 €

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par courriel.

Gespräche von Herz zu Herz

Danielle Wengler, zertifizierte Trauerbegleiterin



Trauerkreis im „Quaichlécker Bichereck“. Trauen wir uns, unserer Trauer Raum zu geben. Der Verlust eines geliebten Menschen ist eine der herausforderndsten Erfahrungen, die wir durchleben. In diesen Zeiten intensiver Trauer fühlen wir uns oft von unseren Gefühlen überwältigt und isoliert. Doch in solchen Momenten sind wir nicht allein. Wir bieten Ihnen einen warmen und einladenden Ort, an dem Sie Menschen treffen können, die ähnliche Erfahrungen teilen. In dieser unterstützenden Gemeinschaft können Sie Ihre Gedanken und Erinnerungen teilen, sich austauschen oder einfach nur zuhören. Es ist

ein Raum, um neue Freundschaften zu knüpfen oder einfach in einer entspannten Atmosphäre bei einer Tasse Tee oder Kaffee und Kuchen beisammen zu sein. Nutzen Sie die Gelegenheit, gemeinsam zu heilen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Cercle de deuil au « Quaichlécker Bichereck » – Osons accueillir notre tristesse et lui donner de l'espace.

La perte d'un être cher est difficile à surmonter. Nous offrons un lieu chaleureux pour rencontrer des personnes ayant vécu des expériences similaires. Dans cette communauté de soutien, vous pouvez partager, écouter et vous détendre autour d'un thé ou café. Un espace pour se ressourcer et découvrir de nouvelles perspectives.



Termine bitte telefonisch anfragen.

18:00 Uhr

Quaichleker Bichereck, Echternach

Kostenlos

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par courriel.

Pflanzentauschbörse

mit Marlen



Bringen Sie Pflanzen, Setzlinge oder Samen mit und tauschen Sie sie mit anderen aus der Region. Gemeinsam schaffen wir Vielfalt, von der jeder profitiert.

Melden Sie sich an und erweitern Sie Ihre Sammlung – so findet jeder etwas Besonderes für zuhause!

Bourse d'échange de plantes

Apportez vos plantes, semis ou graines et échangez-les avec d'autres passionnés. Ensemble, créons une belle diversité pour tous.

Inscrivez-vous et repartez avec une plante unique pour enrichir votre collection!

Montag - 05.05.2025

14:30 - 17:00 Uhr

Gasthaus Ferring in Minden

Kostenlos

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par courriel

Wilde Küche: Kräuterjagd und Überraschungsmenü

mit Viviane Devor



Lust auf ein kulinarisches Abenteuer? Wir starten mit einer spannenden Suche nach wilden Kräutern in der Natur. Sobald wir unsere Schätze gesammelt haben, geht es gemeinsam in die Küche. Unter der fachkundigen Anleitung von Viviane bereiten wir ein überraschendes, vegetarisches Menü zu. Sie erklärt die verschiedenen Schritte bei der Kräuterauswahl, dem Putzen und der Vorbereitung für unser Kocherlebnis. Nach dem Kochen genießen wir das köstliche Mahl zusammen. Ein Tag

voller Spaß, Lernen und leckerem Essen erwartet Sie.

Envie d'une aventure culinaire? Rejoignez-nous pour une cueillette d'herbes sauvages, suivie d'un atelier cuisine avec Viviane. Ensemble, nous préparons un menu végétarien surprise, avec des explications sur la sélection, le nettoyage et la préparation des herbes. Après la cuisson, nous dégustons ce délicieux repas. Une journée de plaisir, d'apprentissage et de saveurs vous attend.



Max. 8 Personen

Montag – 19.05.2025, Montag – 21.07.2025

9:30-14:00 Uhr

Eisenach

30 € / pro Tour

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par courriel.

Marche Gourmande – Kulinarische Wanderung



Freuen Sie sich auf eine genussvolle Wanderung bei unserer Marche Gourmande! Entdecken Sie malerische Landschaften und lassen Sie sich an mehreren Stationen entlang der Strecke mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Egal ob Sie die Natur genießen, regionale Spezialitäten probieren oder einfach Zeit mit Familie und Freunden verbringen möchten – diese Veranstaltung bietet unvergessliche Momente für alle. Melden Sie sich bis einschließlich 31. Mai an und sichern Sie sich einen der begrenzten Plätze.

Profitez d'une expérience unique avec notre Marche Gourmande! Parcourez des paysages magnifiques tout en savourant des délices culinaires à différentes étapes de la balade. Que ce soit pour apprécier la nature, découvrir des spécialités locales ou partager un moment convivial en famille ou entre amis, cette journée promet d'être inoubliable. Inscrivez-vous avant le 31 mai pour réserver votre place – les places sont limitées!

Max. 20 Personen

Donnerstag - 19.06.2025

Start: 10:00 Uhr

Treffpunkt: Pavillon Sauerpark

60 €

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par courriel

BINGO



Ein gemütlicher Bingo-Mittag im Gasthaus Ferring in Minden!

Nach einem gemeinsamen Mittagessen (auf eigene Kosten) wird Bingo gespielt. Es ist die perfekte Gelegenheit, in geselliger

Runde zusammenzukommen, zu lachen und eine schöne Zeit zu verbringen. Für die Gewinner gibt es schöne Preise für den ersten, zweiten und dritten Platz – lassen Sie sich überraschen! Melden Sie sich an und erleben Sie einen unterhaltsamen Nachmittag voller guter Laune und spannender Momente!

*Un après-midi convivial de bingo au Gasthaus Ferring à Minden!
Après un déjeuner ensemble (à vos frais), nous jouerons au bingo.
C'est l'occasion idéale de passer un moment agréable, de rire et de profiter d'une belle ambiance en bonne compagnie. De belles surprises attendent les gagnants des trois premières places! Inscrivez-vous et venez partager cet après-midi amusant et chaleureux avec nous!*



Donnerstag - 10.07.2025

12:30 Uhr Gemeinsam Mittagessen (mit Tagesessen für 16 €)

14:30 Uhr Bingo

Gasthaus Ferring

5 € inkl. Kaffee und Kuchen

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par courriel.

Waldabenteuer für Gross und Klein – Ein Ausflug, der Generationen verbindet

Foto: google (Lizenzfrei)



Gemeinsam den Wald entdecken – ein Abenteuer für Alle! Dabei erkunden Großeltern und Enkel die Geheimnisse des Waldes, lösen spannende Rätsel, entdecken verborgene Waldwesen und teilen Geschichten aus der Vergangenheit. Ein unvergesslicher Tag voller Spaß, Staunen und Zeit miteinander!

Découvrir la forêt ensemble - une aventure pour tous ! Grands-parents et petits-enfants explorent les secrets de la forêt, résolvent des énigmes passionnantes, découvrent des créatures forestières cachées et partagent des histoires du passé. Une journée mémorable de plaisir, d'émerveillement et de temps passé ensemble.



Mittwoch - 10.09.2025

14:30-17:00 Uhr

Raum Rosport – der genaue Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

5 €

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par courriel.

Konscht / Kreative Kurse / Ateliers créatifs

**"Jedes Kind ist ein Künstler. Das Problem ist,
ein Künstler zu bleiben, wenn man erwachsen wird".**

- Pablo Picasso



Atelier créatif

mit Carmen Dieschbourg-Weber



Ziel ist es, Freude am Malen und die eigene Kreativität zu entdecken und auszudrücken, mit Fokus auf Farben und abstrakte Formen. Techniken werden direkt am Bild besprochen, und Anfänger wie Fortgeschrittene sind willkommen. Materialien: Acrylfarben, Leinwand, Pinsel, Spachtel, Bleistift, Kreide, Pastell, Malfetzen,

Wasserbehälter, Pappteller.

L'objectif est de découvrir le plaisir de peindre et d'exprimer sa créativité, en se concentrant sur les couleurs et les formes abstraites. Les techniques sont discutées directement sur la toile, et débutants comme avancés sont les bienvenus. Matériaux : peintures acryliques, toile, pinceaux, spatule, crayon, craie, pastel, chiffon, récipient d'eau, assiette en carton.

Min. 5 Personen

Donnerstags ab dem 15.05.2025

14:00-17:00 Uhr

Centre Culturel Reemerhoof, Rosport

185 € (8x)

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par courriel.

Workshop: Natürliche Pflegeprodukte herstellen

mit Viviane



Natürliche Pflege – einfach selbst gemacht!
Wissen Sie, was in Ihren Pflegeprodukten steckt? Wenn die Liste der Inhaltsstoffe länger als acht Begriffe ist – und Sie die meisten nicht einmal kennen – lohnt es sich, genauer hinzusehen. Viele dieser Zusatzstoffe sind nicht nur überflüssig, sondern können Ihrer Haut sogar schaden und kosten oft mehr als nötig.

Dabei ist es ganz einfach, natürliche und hautfreundliche Pflegeprodukte selbst herzustellen – mit wenigen, hochwertigen

Zutaten, die Sie oft schon zu Hause haben!

Nach einer kurzen theoretischen Einführung arbeiten wir mit reinen, natürlichen Rohstoffen. Am Ende des Workshops nehmen Sie drei selbstgemachte Pflegeprodukte mit nach Hause.

📅 24. April: Pflegender Lippenbalsam, Deocreème, Fluffige Bodybutter

📅 7. Juli: Duftendes Peelingssalz mit Blüten Hand- und Fußbalsam für trockene Haut Erste-Hilfe-Wundbalsamstick

Lernen Sie, wie Sie Ihre Haut natürlich pflegen – einfach, wirksam und ohne überflüssige Zusatzstoffe! 🌿 ✨



Donnerstag – 24.04.2025, Montag - 07.07.2025

13:30- 17:30 Uhr

Eisenach

42 € / pro Termin

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre !

Ausstellung Atelier créatif



Die Teilnehmenden des Atelier Créatif laden Sie herzlich ein, ihre Ausstellung zu besuchen. Tauchen Sie ein in eine Welt kreativer Werke und lassen Sie sich von den vielfältigen Ideen und Ausdrucksformen inspirieren. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die Kunst in ihrer ganzen Vielfalt!

Les participants de l'atelier créatif vous invitent chaleureusement à visiter leur exposition. Plongez dans un univers de créations et laissez-vous inspirer par la diversité des idées et des expressions artistiques. Venez découvrir l'art dans toute sa richesse !.

Freitag - 06.06.2025 bis Sonntag - 08.06.2025

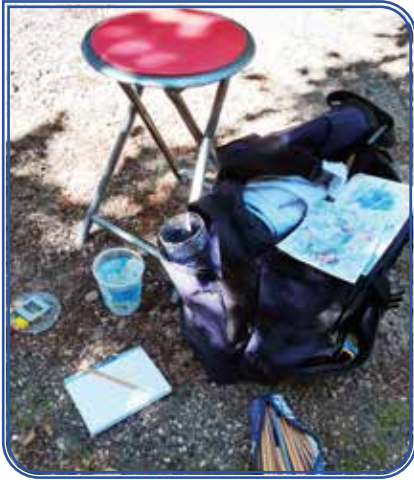
Dänzelt – Echternach

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par courriel.

Urban Sketching

mit Gabi Peters



Urban Sketching verbindet das kreative Festhalten urbaner Lebenswelten mit spontanen Skizzen, die den Puls der Stadt einfangen.

Im Kurs lernst du, lebendige Szenen präzise darzustellen – bitte bringe unbedingt deine eigenen Materialien mit. Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Urban Sketching associe la capture créative des environnements urbains à des croquis spontanés qui saisissent le pouls de la ville.

Dans ce cours, tu apprendras à représenter avec précision des scènes vivantes – merci d'apporter impérativement ton propre matériel.

Le cours s'adresse aux adultes et aux enfants à partir de 8 ans.



Max. 13 Personen

Samstag, 12.07.2025

10:00 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Echternacher See

30 € Erwachsene

15 € Kinder (ab 8 Jahren)

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par courriel.

Handyfotografie

Photographie Mobile au Lac d'Echternach

mit Deborah & Richard



Entdecken Sie die Schönheit des Echternacher Sees durch die Linse Ihres Smartphones! In entspannter Atmosphäre lernen wir gemeinsam, wie Sie mit einfachen Techniken beeindruckende Fotos machen können. Ob stimmungsvolle Landschaftsaufnahmen oder kreative Detailbilder – hier steht das gemeinsame Lernen und Ausprobieren im Vordergrund. Bringen Sie Ihr Handy mit und lassen Sie sich inspirieren!

Découvrez la beauté du lac d'Echternach à travers l'objectif de votre smartphone ! Dans une ambiance conviviale, apprenez à capturer des clichés impressionnants grâce à des techniques simples. Que ce soit des paysages inspirants ou des détails créatifs, l'accent est mis sur l'apprentissage et le partage. Apportez votre téléphone et laissez-vous inspirer!

Mittwoch, 23.07.2025

10:00-12:00 Uhr

Parkplatz Echternacher See

5 €

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre !



A
C
T
I
V

A
G
E
I
N
G



Fahrsicherheit E-Bike Training

mit Jens Nagel



Das Seminar vermittelt Sicherheit im Umgang mit E-Bikes. Die Teilnehmer lernen die optimale Einstellung von Sattel, Lenker und Bremsen sowie sicheres Bremsen, Kurvenfahren und Ausweichen. Praktische Übungen festigen das Gelernte.

Ce séminaire renforce la sécurité à vélo électrique. Les participants apprendront à régler la selle, le guidon et les freins, ainsi qu'à freiner, tourner et éviter les obstacles en toute sécurité.

Max. 10 Personen
Min. 8 Personen

Freitag, der 16. Mai 2025

14:00 – 17:00 Uhr

Raum Rosport – Der genaue Treffpunkt wird Ihnen nach Anmeldung mitgeteilt.

40 Euro

Wir bitten Sie, sich telefonisch oder per E-Mail anzumelden.
Veillez-vous inscrire s.v.pl. par téléphone ou par courriel.

Radfahren in Gesellschaft macht Spaß und ist gesund - Tudortour

nam 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.

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

*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.*

Dienstag, den 22.05.2025

Tudor Tour mit anschließendem Mittagessen

10:00

Freitag 11.07.2025

Mit dem Zug nach Luxemburg Stadt und dann mit dem Fahrrad zurück

5€

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

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

Gedächtnistraining – Schnupperkurs

mit Mariette



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 Denkflexibilität verbessert werden.

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

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.*



Dienstag - 13.05.2025

14:00 – 16:00 Uhr

Jugendhaus Echternach

Kostenlos

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

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

Den Wald entdecken

mam Marlen



Wir laden Sie ein, den Wald mit allen Sinnen zu entdecken!

Jeder Termin steht dabei unter dem Zeichen eines anderen Sinnes: mal hören wir, wie der Wald klingt, mal erleben wir die Bäume aus einer ganz neuen Perspektive. Durch gezielte Sinneserfahrungen, kleine Entdeckungen und den Austausch

mit anderen wird die Verbindung zur Natur gestärkt und es können neue Kontakte geknüpft werden.

Die Termine finden jeweils an einem anderen Ort statt und werden bei Anmeldung bekannt gegeben.

Nous vous invitons à découvrir la forêt avec tous vos sens!

Chaque rendez-vous est placé sous le signe d'un sens différent : parfois nous entendons le son de la forêt, parfois nous découvrons les arbres sous une toute nouvelle perspective. Les expériences sensorielles ciblées, les petites découvertes et les échanges avec les autres renforcent le lien avec la nature et permettent de nouer de nouveaux contacts.

Les rendez-vous ont toujours lieu dans un lieu différent et sont communiquées lors de l'inscription.



Montag - 12.05.2025, Montag – 26.05.2025, Montag - 30.06.2025

9:30-11:00 Uhr

Raum Ralingen – der genaue Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

5 Euro pro Termin

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

KRÄUTERWANDERUNGEN: ALLES UNKRAUT, ODER WAS?

mit Viviane Devor



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

Kommt mit raus und entdeckt, dass „Unkraut“ alles andere als nutzlos ist! Welche Kräuter wachsen hier, womit kann man sie verwechseln? Welche Pflanze ist so stark, dass man Kleidung daraus machen kann?

Das und mehr erfahrt ihr bei einer 2,5-stündigen Kräuterwanderung – auch für weniger sportliche Kräuterfans geeignet. Zum Abschluss gibt es einen wilden Snack und ein Kräutergetränk, inklusive Rezept.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Schuhe und Kleidung, Notizblock, Stift, Trinkflasche mit Wasser.

« Si Popeye avait connu l'ortie, il n'aurait jamais commencé avec les épinards ! »

Rejoignez-nous et découvrez que les « mauvaises herbes » sont tout sauf inutiles ! Quelle herbe pousse ici et avec quoi peut-on la confondre? Quelle plante est si robuste qu'on peut en faire des vêtements ?

Nous en discuterons lors d'une randonnée aux herbes de 2,5 heures, accessible même aux amateurs moins sportifs. Nous terminerons par une collation sauvage et une boisson aux herbes, avec la recette à emporter.

À apporter : Chaussures et vêtements adaptés au temps, bloc-notes, stylo, bouteille d'eau.



Montag – 02.06.2025, Montag – 04.08.2025

14:00 Uhr

Raum Echternach – Der genaue Ort wird bei Anmeldung mitgeteilt.

20 € / pro Tour

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

Wanderung zu den Orchideen am Rosporter Hell

mit Dr. Adelheid Ehmke



Erleben Sie eine besondere Wanderung auf dessen Weg wir die beeindruckende Orchideenblüte bewundern können. Begleitet werden wir dabei von Dr. Adelheid Ehmke, Biologin und Orchideen-Kennerin vom Freundeskreis SMS – Stoppt Megasteinbruch in der Südeifel -

Bürgerinitiative für Naturschutz und Naherholung e.V., Ralingen.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und bequeme, trittsichere Schuhe. Da wir gemeinsam picknicken wollen, bringen Sie gerne entsprechend Verpflegung mit. Um die Schönheit der Natur festzuhalten, können Sie auch Ihre Kamera mitbringen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Vivez une randonnée particulière sur le chemin de laquelle nous pourrions admirer l'impressionnante floraison des orchidées. Nous serons accompagnés par Adelheid Ehmke, biologiste et spécialiste des orchidées du cercle d'amis SMS - Stoppt Megasteinbruch in der Südeifel - Bürgerinitiative für Naturschutz und Naherholung e.V., Ralingen.

N'oubliez pas de porter des vêtements adaptés à la météo et des chaussures confortables et solides. Comme nous allons pique-niquer ensemble, vous pouvez apporter quelque chose à manger ou à boire.

Pour immortaliser la beauté de la nature, vous pouvez également apporter votre appareil photo. Nous nous réjouissons de votre participation!



Mittwoch, 04.06.2025

10:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Sauerpark Rosport

Kostenlos

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre !

Schnupperkurs auf der Golfanlage Lietzenhof



Das Club Haus Bien Sûr(e) lädt Sie ein, gemeinsam mit uns den Golfsport auszuprobieren! Bei einem Schnupperkurs auf der Golfanlage Lietzenhof haben Sie die Gelegenheit, unter professioneller Anleitung erste Erfahrungen mit dem Golfschläger zu sammeln.

Le Club Haus Bien Sûr(e) vous invite à découvrir le golf avec nous! Lors d'un cours d'initiation unique sur le parcours de golf Lietzenhof, vous aurez l'opportunité de faire vos premiers pas avec un club de golf sous la supervision de professionnels.



Max. 4 Personen

Samstag – 09.08.2025

Treffpunkt Club Haus Bien Sûr(e): 11:20 Uhr

Schnupperkurs: 12:00-14:00 Uhr

10 €

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre !

Cornhole

mam Pascale Hack



Cornhole ist ein geselliges Spiel, ideal für Spaß in entspannter Atmosphäre! Unsere Gruppe, bestehend aus einer lustigen Runde, freut sich auf alle, die lachen und neue Freundschaften knüpfen möchten – Frauen sind herzlich willkommen! Cornhole ist leicht zu lernen und perfekt, um den Alltag loszulassen. Die WhatsApp-Gruppe informiert über die nächsten Treffen. Bei gutem Wetter spielen wir vor dem Club Haus Bien Sûr(e), bei schlechtem Wetter im Reemerhof. Anmeldung per Telefon, E-Mail oder WhatsApp.

Le cornhole est un jeu convivial, parfait pour s'amuser dans une ambiance détendue! Notre groupe, déjà bien amusant, est ouvert à tous ceux qui souhaitent rire et se faire de nouveaux amis – les femmes sont les bienvenues ! Le cornhole est facile à apprendre et idéal pour oublier le quotidien. Un groupe WhatsApp informe sur les prochaines rencontres. En cas de beau temps, nous jouons devant le Club Haus Bien Sûr(e), sinon au Reemerhof. Inscription par téléphone, e-mail ou WhatsApp.

Jeden Montag, ab dem 28.04.2025

14:30 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Club Haus Bien Sûr(e)

Kostenlos

Tennis



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 Dienstag 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 mardis 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.

Dienstags, ab dem 20.05.2025

10:00 -12:00 Uhr

Tennisfeld Olk

10€ /pro Stunde

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

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

Nordic Walking

Mariette Zacharias



Bewegung am Mittwochmorgen: Ab jetzt findet unser Nordic Walking Programm jeden Mittwoch statt! Gemeinsam mit unserer Freiwilligen Mariette genießen wir die Natur und tun aktiv etwas für unsere Gesundheit. Die Treffpunkte werden in der WhatsApp-Gruppe bekannt gegeben.

Bringen Sie Ihre Stöcke, gutes Schuhwerk und eine Portion gute Laune mit! "Active Ageing" steht für ein gesundes Leben in jedem Alter – wir freuen uns auf Sie!

Marche nordique tous les mercredis matin! Rejoignez Mariette et profitez de la nature tout en prenant soin de votre santé. Les lieux de rendez-vous sont communiqués dans le groupe WhatsApp. Apportez vos bâtons et votre bonne humeur!

Jeden Mittwoch ab dem 23.04.2025

9:00 – 10:30 Uhr

Rosport, Echternach, Ralingen, Langsur

Kostenlos

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

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

DanceAbility© - Tanz für alle

mam Anne Chérel



DanceAbility ermöglicht allen Teilnehmenden, ihre eigene Bewegungssprache zu entdecken und in Beziehung zur Gruppe zu treten. Die Methode schafft inklusive Zugänge, unabhängig von körperlichen, geistigen oder kulturellen Voraussetzungen. Entwickelt von Alito Alessi (USA) seit 1987, basiert DanceAbility auf zeitgenössischem Tanz und Kontakt-Improvisation. Die Workshops sind offen für alle Levels und laden zur Kommunikation durch Tanz und Bewegung ein.

DanceAbility permet à chacun de découvrir sa propre langue corporelle et d'entrer en relation avec le groupe. La méthode crée un accès inclusif, indépendamment des capacités physiques, mentales ou culturelles. Développée par Alito Alessi (USA) depuis 1987, DanceAbility s'appuie sur la danse contemporaine et la contact-improvisation. Les ateliers sont ouverts à tous les niveaux et invitent à la communication par la danse et le mouvement.

Donnerstags, ab dem 08.05.2025

16:00-18:00 Uhr

École fondamentale Millermoaler Schull

45 € für eine 8er-Karte

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

Danz mat!

mam Antoinette Beffort



Gemeinsam die Freude am Tanzen erleben, die Kraft spüren, die vom Kreistanz ausgeht, sich wohlfühlen bei der Bewegung zur Musik und ganz nebenbei die körperliche Fitness, und die geistigen Fähigkeiten trainieren: darum geht es in diesem Tanzkurs. Wir üben

Tänze ein zu Musik aus aller Welt: im Kreis, in Linien, in 4er-Gruppen, alle sind willkommen. Frauen und Männer.

Es ist eine bunte Vielfalt an traditionellen Tänzen, Square-, Linientänzen und Gesellschaftstänzen: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Voici les objectifs de ce cours de danse :

Partager la joie de danser, sentir la force, qui émane des danses en rondes, vivre le bien-être des mouvements rythmés par la musique, Tout comme : développer les capacités physiques et mentales.

Nous apprenons des danses sur les musiques du monde : en ronde, en lignes, en groupe de 4, tout le monde est bienvenu : femmes et hommes. Il s'agit d'une variété de danses traditionnelles : 'square', 'line dance' et danses de salon. Aucune connaissance préalable n'est requise.



Jeden Donnerstag (ausser in den Schulferien) ab 24.04.

19.00 – 20.30 Uhr

Centre culturel Fräihof Steinheim

45 € (10x)

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre !

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.

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 12.06.2025

18:30 -19:15 Uhr

Beach Park, Rosport

Eintritt + Kurs: 8 €

2025 - Gemeinsam fit mit Jan



Liebe Bien Sûr(e) Freunde, möchten Sie Ihre Fitness verbessern und Freude an Bewegung erleben? Dann ist „2025 – Gemeinsam fit mit Jan“ genau das Richtige! Unter professioneller Anleitung von Jan, einem erfahrenen Kiné, trainieren Sie in einer freundlichen Gruppe, um Beweglichkeit, Muskulatur und Gesundheit zu fördern. Sie lernen Übungen, die Sie auch zuhause anwenden können. Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, Beweglichkeit und Gleichgewicht und kann positiv auf Krankheiten

wie Diabetes, Osteoporose und Rückenschmerzen wirken. Egal ob Anfänger oder Erfahrene – hier ist jeder willkommen für mehr Energie und Lebensfreude!

Chers amis de Bien Sûr(e), si vous souhaitez améliorer votre condition physique, rester actif et prendre plaisir à bouger, notre cours « 2025 – En forme ensemble avec Jan » est fait pour vous, avec un kinésithérapeute expérimenté qui vous aidera à atteindre vos objectifs de santé dans une ambiance motivante et conviviale.



Max. 12 Personen

Freitags , ab dem 16.05.2025

16:00-17:00 Uhr

Steinheim – Centre polyvalent Fräihof

140€ - für eine 10er-Karte

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

Lauftreff in Langsur



Es ist nie zu spät... Dieses Angebot richtet sich an alle, die Lust haben, wieder in Bewegung zu kommen und sich behutsam an längere Laufstrecken heranzutasten. Ob echte Einsteiger oder Läufer, die nach einer Pause wieder durchstarten möchten – unter der Anleitung erfahrener Läuferinnen und Läufer finden Sie hier Unterstützung und Motivation. Wer 20 Minuten ohne Pause laufen kann, ist herzlich willkommen!

Il n'est jamais trop tard...Ce groupe de course s'adresse à tous ceux qui souhaitent reprendre la course et avancer progressivement vers des distances plus longues. Que vous soyez débutant ou en quête de retrouver la forme, vous bénéficierez ici de l'accompagnement de coureurs expérimentés pour vous encourager et vous motiver. Toute personne capable de courir 20 minutes sans interruption est la bienvenue!

Jeden Sonntag

9:30 Uhr

Gerade Kalenderwoche: Igel/Sporthalle

Ungerade Kalenderwochen: Langsur/Sporthalle

Kostenlos

Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse an:
lauftreff@lg-langsur.de

Veillez vous inscrire à l'adresse e-mail suivante:
lauftreff@lg-langsur.de

Well-Being – Bien-être

Relax

FOR A

moment.



Take a deep breath. Take your
time, everything is going to be fine. *xo*

Ayur-Yoga - Schnupperkurs

mit Emmanuelle Bockl

AyurYogaTherapie... Emmanuelle Bockl



Ayur-Yoga ist eine achtsame Form des Hatha-Yoga, die sich auf deine individuellen Bedürfnisse konzentriert. Durch gezielte Asanas, Atemübungen (Pranayama) und Meditation erfährst du ein neues Körperbewusstsein und lernst, Haltungs- und Verhaltensmuster zu verändern, die dir schaden.

Egal, ob du aktivierende oder beruhigende Übungen bevorzugst – Ayur-Yoga bringt Körper und Geist in

Einklang. Melde dich jetzt an und spüre selbst, wie Ayur-Yoga Körper und Geist in Einklang bringt!

Ayuryoga est une pratique en pleine conscience du hat's yoga adaptée à la constitution et aux besoins de chacun. Grâce à des asanas ciblés, des exercices de respiration (Pranayama) et la méditation, tu découvriras une nouvelle conscience corporelle et tu apprendras à modifier des habitudes posturales et comportementales qui te nuisent.

Que tu préfères des exercices énergisants ou apaisants, l'Ayur-Yoga harmonise corps et esprit. Inscris-toi dès maintenant et ressens par toi-même comment l'Ayur-Yoga crée cet équilibre!



Max. 10 Personen

Donnerstag – 24.04.2025

10:00 -11:00 Uhr

Gemeindehaus Ralingen

Kostenlos

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

Klangschale & Salzkur mit Ulrike



Erleben Sie eine entspannende Salzkur im Salarium Salzgold in Langsur, wo Sie in einer natürlichen Salzgrotte wohltuende, salzhaltige Luft einatmen, die Ihre Atemwege reinigt und Ihr Immunsystem stärkt. Zusätzlich sorgen sanfte Klangschalen für tiefe Entspannung, indem ihre harmonischen Vibrationen die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers anregen. Diese besondere Kombination aus Salzluf

und Klangtherapie schafft eine Oase der Ruhe, ideal, um abzuschalten und Ihr Wohlbefinden zu fördern.

Wir laden Sie herzlich ein, sich bei uns im Club Haus anzumelden. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt – sichern Sie sich also rechtzeitig Ihren Platz für dieses außergewöhnliche Erlebnis!

Profitez d'une cure de sel relaxante au Salarium Salzgold à Langsur. Respirez l'air salin purifiant dans une grotte naturelle, tout en vous détendant avec les vibrations apaisantes des bols chantants. Une expérience unique pour votre bien-être !

Inscrivez-vous vite au Club Haus, car les places sont limitées à 8 personnes.



Freitag - 25. April – 11:00 Uhr

Mittwoch - 18. Juni - 10:00 Uhr

SalzGold Langsur

30 € / pro Termin

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

LachYoga

mit Kamalatkika



LachYoga – Gemeinsam lachen und entspannen!

Erleben Sie die positive Wirkung des Lachens in einer entspannten und fröhlichen Atmosphäre. Unter der Anleitung von Kamalatkika, einer ausgebildeten LachYoga-Trainerin, lernen Sie spielerische Übungen kennen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Das Angebot ist kostenlos – lassen Sie sich von der Lebensfreude anstecken und machen Sie mit!

Yoga du rire – Riez et détendez-vous ensemble !

Découvrez les bienfaits du rire dans une atmosphère conviviale et joyeuse. Sous la guidance de Kamalatkika, formatrice certifiée en Yoga du rire, apprenez des exercices ludiques qui harmonisent le corps et l'esprit. L'offre est gratuite – laissez-vous emporter par la joie de vivre et rejoignez-nous !



Montag – 21.07.2025

10:00 -11:30 Uhr

Jugendhaus Echternach

Kostenlos

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

Erlebe innere Harmonie und Balance durch Yoga mit Kamalatmika



Erlebe in diesem Kurs die transformierende Kraft des Yoga mit Kamalatmika. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – bringe Körper, Geist und Seele in Einklang. In entspannter Atmosphäre erwarten dich Asanas, Atemtechniken und Meditationen, begleitet von Live-Handpan-Musik und Klangschalen. Gönn dir eine Auszeit und mach den ersten Schritt zu mehr Wohlbefinden und innerer Harmonie. Kamalatmika freut sich auf dich!

Rejoignez-nous pour des cours de yoga avec Kamalatmika et découvrez comment harmoniser votre corps, votre esprit et votre âme tout en trouvant un nouvel équilibre intérieur.



Montags ab dem 28.04.2025

15:00 -16:00 Uhr

Reemerhof

Kostenlos

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Stuhlyoga

mit Gabi Peters

Foto: Pexels



Stuhlyoga ist ideal für alle, die Flexibilität, Gleichgewicht und Mobilität sanft verbessern möchten, besonders für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Die Übungen sind anpassbar und beinhalten Atem- und Achtsamkeitsübungen.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen empfiehlt

sich eine Absprache mit dem Arzt vor der Anmeldung.

Le yoga sur chaise est idéal pour ceux qui souhaitent améliorer leur flexibilité, équilibre et mobilité en douceur, notamment pour les personnes à mobilité réduite. Les exercices sont adaptables et incluent des exercices de respiration et de pleine conscience. En cas de problèmes de santé, il est conseillé de consulter votre médecin avant de vous inscrire.



Dienstag, ab dem 06.05.2025 & ab dem 12.08.2025

10:30 - 11:30 Uhr

Reemerhof

100 € / 8 Kurseinheiten

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

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

Freiluft Yoga an der Sauer

mit Gabi Peters



Atme tief ein, das Gras kitzelt unter Deinen Füßen.

Atme aus, eine leichte Sommerbrise streicht über Dein Haar.

Spüre das Spiel von Licht und Schatten über Deiner Haut und die Freude in Deinem Herzen.

Genieße eine Yoga Session unter freiem Himmel. Dehne

und bewege Deinen Körper. Die Yogastunde beinhaltet 1 bis 2 Atemübungen, den Sonnengruß, jede Menge Asanas und eine schöne Endentspannung, die Dich erfrischt nach Hause gehen läßt. Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, evt. eine Decke und wenn vorhanden ein Meditationskissen.

Profite d'une séance de yoga en plein air, comprenant des exercices d'étirement et de mouvement, 1 à 2 exercices de respiration, la salutation au soleil, de nombreuses asanas et une agréable relaxation finale pour repartir revitalisé ; apporte un tapis de gym, éventuellement une couverture et, si disponible, un coussin de méditation.



Dienstag - 08.07.2025, 15.07.2025,

Mittwoch - 13.08.2025, 20.08.2025

10:30-11:45 Uhr

An der Sauer in Rosport

9 € / pro Termin

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

ZENbo an der Sauer

mit Gabi Peters



Zum sich sammeln und ankommen beginnen wir die Kurseinheit mit einer Meditation, die ungefähr 10 Minuten dauert. Anschließend folgen bewegte Übungen aus dem Qi Gong, dem Tai Chi und Dehnübungen aus dem Yoga.

Die Übungen fördern Ihren Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen, zudem wird ihre Beweglichkeit verbessert, Bauch und Rücken werden gekräftigt und die Körperwahrnehmung wird geschult.

Die Stunde endet mit einer Endentspannung.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, evtl. eine Decke und wenn vorhanden ein Meditationskissen.

Pour commencer en douceur, nous débutons la séance par une méditation d'environ 10 minutes.

Ensuite, des exercices inspirés du Qi Gong, du Tai Chi et du yoga améliorent l'équilibre, la coordination, la souplesse et renforcent le dos et les abdominaux.

La séance se termine par une relaxation finale.

À apporter : un tapis de gymnastique, éventuellement une couverture et un coussin de méditation si disponible.



Max. 18 - 20 Teilnehmer

Dienstag - 08.07.2025, 15.07.2025,
Mittwoch - 13.08.2025, 20.08.2025

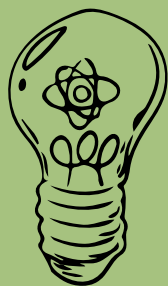
09:00-10:15 Uhr

An der Sauer in Rosport

9 € / pro Termin

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!



Wissensaustausch & Weiterbildung
Inspirierende Einblicke & Austausch
Aperçus inspirants & échanges



Info-Vortrag: BodyTalk – Deine Gesundheit in Balance!

mit Christine Wagner



Entdecke eine sanfte, aber kraftvolle Methode, um Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen – und das Beste: Du kannst sie ganz leicht selbst erlernen!

Lerne 5 einfache Techniken, die du jederzeit und überall anwenden kannst – für mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude! Befreie dich von emotionalen Blockaden

und alten Denkmustern und starte mit neuer Energie durch.

Beim Info-Vortrag wirst du nicht nur erfahren, wie diese Methode funktioniert – du wirst auch gleich eine effektive Technik lernen und selbst ausprobieren!

Découvre une méthode douce mais puissante pour rééquilibrer le corps, l'esprit et l'âme.

et le meilleur : tu peux l'apprendre toi-même très facilement !

Apprends 5 techniques simples que tu peux utiliser à tout moment et partout - pour plus de santé, de vitalité et de joie de vivre !

Libère-toi des blocages émotionnels et des vieux schémas de pensée pour repartir avec une énergie nouvelle.

Lors de la conférence d'information, tu ne vas pas seulement apprendre comment cette méthode fonctionne - tu apprendras aussi tout de suite une technique efficace et tu l'essaieras toi-même!



Montag - 12.05.2025

10:00 -11:30 Uhr

Gemeindehaus Ralingen

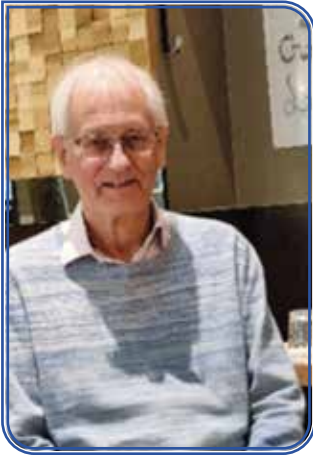
Kostenlos

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

Sei der Wandel: Frieden fängt bei dir an

mit Michel Hubert



Kriege entstehen im Geist der Menschen – und Frieden ebenso. David Lynch sagt: „Wahrer Frieden ist die Abwesenheit von Negativität“. Nur wer inneren Frieden findet, kann zur Harmonie in der Welt beitragen.

Michel Hubert, Meditationslehrer, zeigt, wie wir Stress und Negativität überwinden und so doppelt gewinnen: für uns selbst und den Weltfrieden.

Ein Beispiel: Über 10.000 Menschen aus 132 Ländern meditierten Ende 2023 gemeinsam für den Frieden. Michel Hubert war in Hyderabad, Indien, dabei.

Les guerres naissent dans l'esprit humain, et la paix aussi. David Lynch résume :« La vraie paix, c'est l'absence de toute négativité. »

Michel Hubert, enseignant en méditation, montre comment réduire le stress pour gagner en sérénité et contribuer à la paix mondiale.

Fin 2023, plus de 10 000 personnes de 139 pays ont médité ensemble pour la paix à Hyderabad, en Inde. Michel Hubert y a participé.



Dienstag - 03.06.2025

10:00 Uhr

Centre polyvalent
Fräihof, Steinheim

Kostenlos

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

Demenz & Vergesslichkeit



Was ist Demenz eigentlich genau und wie erkennt man sie? Ist Demenz dasselbe wie Alzheimer? Wie unterscheidet man normale Vergesslichkeit von Demenz? Wie kann ich mein Risiko an einer Demenz zu erkranken reduzieren?

In Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz bietet dieser Info-Nachmittag die Möglichkeit sich zu informieren. Im Anschluss können gerne weitere Fragen gestellt werden.

*Qu'est-ce que la démence exactement et comment la reconnaître ?
La démence est-elle la même chose que la maladie d'Alzheimer ?
Comment distinguer un oubli normal de la démence ? Comment puis-je réduire mon risque de développer une démence ?*

En collaboration avec le Centre d'Information Démence, cet après-midi d'information offre l'occasion d'en apprendre davantage sur ce sujet. À la fin, il sera possible de poser toutes vos questions.



Montag - 16.06.2025

15:00 Uhr

Centre polyvalent
Fräihof, Steinheim

Kostenlos

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

Vitalitäts-Seminar – Dein Körper spricht, lerne ihn zu verstehen!

mit Christine Wagner



✦ Spürst du, dass dein Körper nach mehr Balance und Energie ruft? 🌿

Dann ist dieses BodyTalk Seminar genau das Richtige für dich!

BodyTalk-Therapeutin Christine Wagner gibt an zwei Vormittagen eine spannende Einführung in diese effektive Gesundheitsmethode.

Erfahre, wie du deine Selbstregulierungs-kräfte aktivierst und deine Vitalität nachhaltig stärkst.

◆ Zwei Termine – 5 Techniken gleich zum Mitnehmen!

Lerne 5 einfache, aber wirkungsvolle BodyTalk-Techniken, die du sofort anwenden kannst – bei dir selbst und anderen.

✦ *Sens-tu que ton corps réclame plus d'équilibre et d'énergie ? 🌿*

Alors ce séminaire BodyTalk est exactement ce qu'il te faut !

La thérapeute BodyTalk Christine Wagner donne pendant deux matinées une introduction passionnante à cette méthode de santé efficace.

Découvre comment activer tes forces d'autorégulation et renforcer durablement ta vitalité.

◆ *Deux dates - 5 techniques à emporter tout de suite !*

Apprends 5 techniques BodyTalk simples mais efficaces que tu peux appliquer immédiatement - pour toi et pour les autres.



Montag - 14.07.2025 & Dienstag - 15.07.2025

9:00 -12:30 Uhr

Centre polyvalent
Fräihof, Steinheim

160 € inkl. Kursheft und Zertifikat

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!



Visitten - Ausflüge - Excursions

Gemeinsam entdecken wir spannende Orte,
geniessen die Natur und erleben unvergessliche Momente.
Unser Ausflüge bieten die perfekte Mischung
aus Erholung, Kultur und Gemeinschaft.



70 JAHRE JUGENDKULTUR IN LUXEMBURG – GESCHICHTE, VIELFALT, INNOVATION



Erleben Sie die Entwicklung der Jugendkultur von den 1950ern bis heute. Musik, Mode, Kunst und soziale Bewegungen zeigen, wie junge Generationen Gesellschaft und Kultur geprägt haben. Eine vielfältige Sammlung aus Fotografien, Objekten und Erzählungen lädt dazu ein, den kreativen Geist und die Geschichte der Jugend zu entdecken. Inspirierend, vielfältig und ein Muss für alle!

Découvrez l'évolution de la culture jeunesse des années 1950 à aujourd'hui. Musique, mode, art et mouvements sociaux reflètent l'impact des générations sur la société et la culture. Une collection variée de photos, d'objets et de récits vous plonge dans l'esprit créatif et l'histoire des jeunes. Inspirant, diversifié et incontournable!

Mittwoch – 30.04.2025

14:30 Uhr

Treffpunkt : 53 rue Grande-Duchesse Charlotte | L-7520 Mersch

5 €

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

EIN AUSFLUG ZUM MÄRTCHEN IN LUXEMBURG-STADT



Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns in die zauberhafte Atmosphäre des Märchens 2025 einzutauchen. Freuen Sie sich auf einen lebhaften Marktplatz voller faszinierender Stände und außergewöhnlicher Entdeckungen.

Schlendern Sie durch die festlich geschmückten Gassen, genießen Sie die

Vielfalt der Angebote und lassen Sie sich vom einzigartigen Charme des Märchens verzaubern. Wenn Sie möchten, können Sie den Tag mit einem Besuch der traditionellen Oktavenmesse abrunden.

Nous vous invitons à vous plonger avec nous dans l'atmosphère enchanteresse du marché de l'Octave 2025. Réjouissez-vous d'une place de marché animée, pleine de stands fascinants et de découvertes extraordinaires.

Flânez dans les ruelles décorées pour l'occasion, profitez de la diversité des offres et laissez-vous envoûter par le charme unique de ce marché. Si vous le souhaitez, vous pouvez compléter la journée en assistant à la traditionnelle messe de l'Octave.

Mittwoch - 14.05.2025

Treffpunkt : Bushaltestelle Rosport Lokal, 271 – 9:40 Uhr

Echternach Gare, 201 – 10:00 Uhr

5 €

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

BESICHTIGUNG DER KUPFERGRUBE STOLZEMBOURG



Tauchen Sie ein in die Welt des historischen Kupferbergbaus in Stolzenbourg! Die Führung beginnt im Museum, das die spannende Geschichte der Region erzählt. Über einen geologischen Lehrpfad gelangen Sie zur Grube, wo Sie die beeindruckenden unterirdischen Galerien mit ihrer konstanten

Temperatur von 11 Grad entdecken können.

Bringen Sie bitte eine Regenjacke für den Besuch der Grube mit. Zudem benötigen Sie geeignetes, festes Schuhwerk.

Da die Führung etwa 3 Stunden dauert, ist eine gewisse körperliche Fitness erforderlich.

Plongez dans le monde de l'exploitation minière historique du cuivre à Stolzenbourg ! La visite commence au musée, qui raconte l'histoire passionnante de la région. En suivant un sentier géologique, vous arriverez à la mine où vous pourrez découvrir les impressionnantes galeries souterraines dont la température constante est de 11 degrés.

Prévoyez une veste de pluie pour la visite de la mine. Vous aurez également besoin de chaussures adaptées et solides.

Comme la visite dure environ trois heures, une certaine forme physique est nécessaire.



Max. 8 Personen

Mittwoch – 11.06.2025

Abfahrt: 12:45 Uhr

Parkplatz Echternacher See

49 €

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

Mondo del Caffè in Echternach

Quelle: UCAE



Wir laden euch herzlich zu einem spannenden Besuch bei Mondo del Caffè hier in Echternach ein. Gemeinsam mit dem Club Aktiv Plus An der Loupescht entdecken wir die Welt der traditionellen Kaffeeröstung direkt vor unserer Haustür.

Bei einer interessanten Führung erfahren wir mehr über nachhaltigen

Kaffeeanbau, fairen Handel und die Kunst des Trommelröstens. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, verschiedene Kaffeespezialitäten zu probieren.

Lasst uns diesen Nachmittag nutzen, um in gemütlicher Runde einen tieferen Einblick in die Welt des Kaffees zu bekommen – vielleicht entdeckt ihr dabei euren neuen Lieblingskaffee!

Nous vous invitons à une visite de Mondo del Caffè ici à Echternach avec le club Aktiv Plus An der Loupescht. Découvrez l'art de la torréfaction artisanale, le commerce équitable et la culture durable du café, tout en dégustant différentes spécialités.

Profitez de cet après-midi convivial pour explorer l'univers fascinant du café !



Donnerstag - 12.06.2025

16:00-19:00 Uhr

Zone Industrielle "Op der Gleich"

L-6468 Echternach

40 € ink. Kaffé und Kuchen

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

BESUCH DER STRAUSSENFARM



Ferme An Nommesch – Tradition und Nachhaltigkeit erleben

Die Ferme An Nommesch in Contern wird seit 450 Jahren von der Familie Reuter bewirtschaftet – heute bereits in der siebten Generation. Auf 130 Hektar werden Getreide, Milcherzeugnisse und hochwertiges Straußenfleisch nachhaltig und unter besten Bedingungen produziert.

Im Rahmen einer geführten Tour entdecken wir die Farm und genießen anschließend eine Verkostung. Bitte geben Sie an, ob Sie nur teilnehmen oder auch probieren möchten.

Ferme An Nommesch – Tradition et durabilité

Depuis 450 ans, la famille Reuter exploite la Ferme An Nommesch à Contern, aujourd'hui en 7^e génération. Sur 130 hectares, elle produit des céréales, du lait et de la viande d'autruche de haute qualité.

Une visite guidée suivie d'une dégustation est prévue. Merci d'indiquer si vous souhaitez simplement visiter ou également déguster.



Max. 8 Personen

Montag - 16.06.2025

Abfahrt: 8:30 Uhr

Parkplatz Echternacher See

Führung + Busfahrt: 40 €

Verkostung: + 18 € p.P. (optional)

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

BIENENFÜHRUNG BEI DER VÖKLINGER HÜTTE



Erleben Sie die faszinierende Welt der Bienen hautnah! Im grünen Paradies des ehemaligen Eisenwerks summen zahlreiche Bienenvölker, die vom Bienenverein Vöcklingen betreut werden. Ein erfahrener Imker führt Sie durch seine Arbeit, gibt spannende Einblicke in das Leben der Bienen und zeigt,

wie sie in diesem besonderen Umfeld gedeihen. Anschließend fahren wir weiter nach Saarburg, wo wir gemeinsam zu Mittag essen und die Gelegenheit haben, durch die charmanten Gassen zu bummeln und einzukaufen.

Plongez dans le monde fascinant des abeilles ! Dans le cadre verdoyant de l'ancienne usine sidérurgique, de nombreuses colonies d'abeilles sont entretenues par l'Association Apicole de Vöcklingen. Un apiculteur expérimenté vous fera découvrir son travail, vous expliquera le mode de vie des abeilles et vous montrera comment elles prospèrent dans cet environnement unique. Ensuite, nous poursuivrons notre excursion à Saarburg pour un déjeuner convivial, suivi d'un moment de détente et de shopping dans les ruelles pittoresques de la ville.



Max. 8 Personen

Mittwoch - 02.07.2025

Abfahrt: 9:30 Uhr

Parkplatz Echternacher See

70 €

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

GEFÜHRTE TOUR: SCHENGEN IS ALIVE



Erleben Sie den Ort, an dem europäische Geschichte geschrieben wurde. Kommen Sie mit auf eine spannende Reisedurch die Geschichte des Schengener Abkommens, das die Grenzen in Europa öffnete und Freiheit im Alltag möglich machte. Sie erfahren interessante Details über die Region, ihre Monumente und die

Bedeutung des grenzenlosen Europas – gerade in der heutigen Zeit.

Im Anschluss an die etwa anderthalbstündige Führung im Außenbereich besteht die Möglichkeit, das Europamuseum eigenständig zu besichtigen. (Die 5 Euro für den Eintritt sind nicht im Preis enthalten). Alternativ ist auch ein Cafébesuch möglich.

Découvrez le lieu où l'histoire européenne s'est écrite. Suivez-nous dans un voyage passionnant à travers l'histoire des accords de Schengen, qui ont ouvert les frontières en Europe et rendu la liberté possible au quotidien. Vous apprendrez des détails intéressants sur la région, ses monuments et l'importance de l'Europe sans frontières - surtout à notre époque.

Après la visite guidée d'environ une heure et demie à l'extérieur, il est possible de visiter le musée de l'Europe de manière autonome. (Les 5 euros pour l'entrée ne sont pas compris dans le prix). Il est également possible de se rendre dans un café.



Max. 8 Personen

Mittwoch - 16.07.2025

Abfahrt: 12:45 Uhr

Parkplatz Echternacher See

40 €

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

AUSSTELLUNG BEWEGUNG. MACHT. GESCHICHTE VÖKLINGER HÜTTE



Die Dauerausstellung „Bewegung Macht Geschichte“ beleuchtet die globalen Material- und Migrationsströme der Vöklinger Hütte. Von lokalen Erzlieferungen bis zur weltweiten Mobilität seit den 1960er-Jahren – die Ausstellung zeigt eindrucksvoll

historische Entwicklungen. Eine Filminstallation mit Archiv- und 3D-Material erzählt die Geschichte zeitgemäß.

L'exposition « Le mouvement fait l'histoire » explore les flux globaux de matières et de migrations liés à la Vöklinger Hütte.

Des livraisons locales aux échanges mondiaux depuis les années 1960, elle illustre cette évolution. Une installation vidéo mêle archives et 3D pour une narration moderne.



Max. 8 Personen

Mittwoch - 30.07.2025

Abfahrt: 9:30 Uhr

Parkplatz Echternacher See

70 €

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre!

MARIE-ASTRID CLUB AKTIV+ TREFFEN

Wir laden Sie herzlich ein, zusammen mit Ihren Freunden aus dem „Club aktiv+“ einen wunderbaren Tag an Bord der MS „Princesse Marie-Astrid“ zu verbringen. Freuen Sie sich auf einen unvergesslichen Nachmittag auf der malerischen Mosel bei leckerem Essen und erfrischenden Getränken. Für musikalische Unterhaltung sorgt „Conant Conter“ und garantiert gute Laune an Bord. Wer mag, darf gerne das Tanzbein schwingen. Wir freuen uns schon jetzt auf diesen traditionellen Schiffsausflug – Schiff ahoi!

Pensez à vivre une journée avec nous et nos amis du « Clubs activ+ » à bord du bateau MS „Princesse Marie-Astrid“. Profitez d'un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle, tout en savourant de délicieux plats et boissons. „Conant Conter“ assurera l'animation musicale et mettra l'ambiance nécessaire pour danser si vous le souhaitez. Nous nous réjouissons d'avance de cette sortie fluviale traditionnelle!

Menü

Cremige Gemüsesuppe

Fine crème de légumes

Königspastete mit Pommes Frites und Salat

Bouchée à la reine, pommes frites et salade

Oder Gebratene Polenta mit Champignon-Ragout und Gemüse

Apfeltorte Grossmutterart mit Vanilleeis

Tarte grand-mère avec glace vanille

Max. 10 Personen

Dienstag - 23.09.2025

Treffpunkt: Am Anlegequai Grevenmacher/ au quai de Grevenmacher

Einschiffung: 11:30 - 12.00 Uhr

Rückkehr: +/- 16:00 Uhr

67 €

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Vielen Dank!

Merci de vous inscrire auprès de nous avant de profiter de l'offre !

Alle wichtigen Adressen auf einen Blick

Gemeinde Ralingen

Gemeindehaus Ralingen – Lindenerstraße 9, D-54310 Ralingen

Ralinger Hof - Brückenstr. 4 · D-54310 Ralingen

Gemeinde Minden

Gasthaus Ferring - Hauptstrasse 7 · D-54310 Minden

Gemeinde Rosport

Centre culturel "A Lannen"- 3, Rue de l'École, L-6571 Osweiler

Centre culturel "Reemerhoof"- 4A, Rue du Barrage, L-6581 Rosport

Pavillon Sauerpark - am Sauerpark

Centre culturel "Fräihof"- 3a, Rue de la Montagne, L- 6586 Steinheim

Parkplatz am Sauerpark Rosport, rue du Barrage, 33, L-6581 Rosport

Gemeinde Echternach

Salle Hihof - 4, rue des Tanneurs Echternach

Galerie Dënzelt - Unter den Arkaden des Dënzelt, Marktplatz in Echternach

Jugendhaus Echternach - 23, rue Hooveleker Buurchmauer, L-6418 Echternach

Wichtige Informationen

Melden Sie sich telefonisch (00352 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 es uns dies bitte mit.

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

Informations importantes

Inscrivez-vous aux activités par téléphone (00352 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 2025**“ 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 « **Clubkaart 2025** » 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.

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.



Bien Sûr(e)

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-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 Schiffflange
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



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