

2025

Fréijoyer



GESELLSCHAFT

KONSCHT

SPORT

KULTUR

KONFERENZEN

EXKURSIONEN

REESEN



SIE HABEN DIE 50 JAHRE ÜBERSCHRITEN UND ENDLICH FREIZEIT.

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.

VOUS AVEZ 50 ANS ET PLUS, ET VOUS AVEZ ENFIN DU TEMPS LIBRE.

Vous avez 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.



WËLLKOMM AM CLUB HAUS AM BECHELER

Wann Dir wëllt un Aktivitéiten deelhuefen, zéckt net a kommt bei eis an d'Club Haus Am Becheler. Egal ob Dir kreativ, sportlech oder u Kultur interesséiert sidd, mir bidden eng breet Palette vun Aktivitéiten un.

Kommt eis besichen an Dir wäert erausfannen, datt mir e ganz ofwiesslungsräiche Programm ubidden, mam Zil, Iech hei am Becheler d'Méiglechkeet ze ginn agreabel Momenter ze verbréngen, nei Frëndschaften ze knëppen oder einfach Iech neit Wëssen an enger relaxer Atmosphär unzeeegenen.

Dir hutt sécherlech schonn d'Lëscht vun de Versammlungen, Konferenzen, Sportaktivitéiten, Coursen, Ausflich a Reesen entdeckt, déi vum Club Haus Am Becheler organiséiert ginn. Dir hutt d'Méiglechkeet fräi duerch eis Broschür ze reesen, déi Dir an eiser Receptioun fannt, Äre Choix no Ärem Goût ze maachen an Iech fir d'Aktivitéit anzeschreiwen déi Iech interesséiert.

Eis Offer riicht sech un all Interessenten, ob jonk oder al. Mir hunn d'Erfahrung gemaach, datt wa sech Interessen treffen, Sproochebarrière séier iwwerwonnen ginn.

Mir wënschen Iech erëm vill Freed, Geselligkeet a flott Stonnen am Becheler.

D'Equipe aus dem Becheler

BIENVENUE AU CLUB HAUS AM BECHELER

Vous avez envie de participer à des activités, n'hésitez pas à nous rejoindre au Club Haus Am Becheler. Que vous soyez créatif (ve), sportif (ve), intéressé(e) par la culture, nous vous proposons une panoplie d'activités.

Venez nous rencontrer et vous allez découvrir que nous menons des activités aussi diverses que variées avec pour objectif de passer des moments agréables, de rompre avec le quotidien, d'effacer la solitude, de renouer des liens d'amitié ou simplement de faire de nouvelles connaissances dans une ambiance détendue.

Vous avez certainement déjà découvert la liste des rencontres, conférences, activités sportives, cours, excursions et voyages à venir, organisés par le Club Haus Am Becheler. Vous avez la possibilité de voyager librement à travers notre brochure, que vous trouvez dans notre réception, de faire votre choix selon vos goûts et vos préférences et de vous inscrire pour l'activité qui vous intéresse.

Notre offre s'adresse à tous les intéressés qu'ils soient jeunes ou moins jeunes. Nous avons fait l'expérience ensemble que, si nos intérêts se rencontrent, les barrières de la langue sont vite vaincues. A bientôt donc et encore bienvenue parmi nous.

L'équipe du Club Haus Am Becheler se réjouit de vous accueillir.

WELCOME TO CLUB HAUS AM BECHELER

You want to join activities, don't hesitate to contact us at Club Haus am Becheler. Whether you are creative, athletic, interested in culture, we offer a wide variety of activities.

Come and get to know us and you will discover that we hold many diversified activities with the objectives to pass pleasant and comfortable moments, to have a change to everyday life, to expunge solitude, to tie new bounds of friendship or simply to make new acquaintances in a relaxed environment.

You have certainly already spotted the list of encounters, conferences, lessons, excursions and travels to come, organized by Club Haus Am Becheler.

You have the possibility to browse through our booklet, which you can find at our reception desk, to make your choices according to your likings and preferences and to register for the activities that have caught your interest.

Our offers apply to everyone who is interested, whether you are old or young. We also have made the experience in the past that when common interests collide, the language barrier often disappears quite rapidly.

The staff of Club Haus Am Becheler is excited to welcome you among us and in hopes of seeing you soon.

Wichtige Informationen!

Photo: pixabay - Peggy_Marco



Melden Sie sich telefonisch, per Email 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 ohne Abmeldung können wir keine Rückerstattung leisten. Fotos von den unterschiedlichen Aktivitäten werden teilweise veröffentlicht. Sollten Sie dies nicht mögen, teilen sie uns dies bitte mit.

Informations importantes

Inscrivez-vous aux activités par téléphone, par e-mail 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 sans annulation, 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.

Fotobuch
Fuerteventura
Januar 2025





Gedanken eines Mannes Ü50

Vor ein paar Tagen wurde mir ein Post von Facebook gezeigt.

Dort ging es um die Parksituation hier beim Becheler.

Manchmal ist es ein wenig chaotisch, weil zu viele Autos zur gleichen Zeit am selben Ort sind. Ja, es ist chaotisch – hektisch – und es werden Vorschriften verletzt. Aber nach gut 15 min ist der Spuk auch wieder vorbei.

Was bleibt, sind die Worte und Taten, die wir nach außen tragen. Was gesagt ist – ist gesagt. Es bleibt.

Was ich oftmals morgens und mittags von meinem Bürofenster sehe sind gestresste Eltern, die ihre Kinder unter Zeitdruck begleiten. Eltern, die sich bemühen und sorgen.

Ich sehe Kinder, die erzählen, und Eltern die zuhören. Ich sehe etwas gemeinsame Zeit. Ein Miteinander für einen Augenblick.

Ja, aber, es gibt Regeln! Und wenn das jeder machen würde! Und überhaupt: so geht das nicht ...

Doch – ich glaube fest daran, dass es so geht. Dass wir miteinander und in gegenseitiger Rücksichtnahme und mit Verständnis vieles können! Wenn wir auf den anderen achten – sehen, wie sich jeder bemüht in seinem Leben klar zu kommen. Es kann funktionieren. Es kann ein „gemeinsam“ geben.

Bitte nehmt Rücksicht aufeinander – und mit etwas gutem Willen werden wir das Ding hier schon schaukeln.

Wir nehmen uns Zeit.

Gerne sind wir für Sie da – von Herzen.



bleiben Sie aktiv!

Réflexions d'un homme de plus de 50 ans

Il y a quelques jours, on m'a montré un post sur Facebook.

Il y était question de la situation de stationnement ici, près de Becheler.

Parfois, c'est un peu chaotique parce qu'il y a trop de voitures au même endroit et au même moment. Oui, c'est chaotique – agité – et il y a des infractions au règlement. Mais au bout d'un bon quart d'heure, c'est fini.

Ce qui reste, ce sont les paroles et les actes que nous portons vers l'extérieur. Ce qui est dit est dit. Cela reste.

Ce que je vois souvent le matin et à midi depuis la fenêtre de mon bureau, ce sont des parents stressés qui accompagnent leurs enfants sous la pression du temps. Des parents qui s'efforcent et s'inquiètent.

Je vois des enfants qui racontent et des parents qui écoutent. Je vois du temps partagé. Un moment de partage.

Oui, mais, il y a des règles ! Et si tout le monde faisait ça ! Et puis, ce n'est pas possible...

Mais je crois fermement que c'est possible. Que nous pouvons faire beaucoup de choses ensemble, dans le respect mutuel et la compréhension ! Si nous sommes attentifs à l'autre, si nous voyons comment chacun s'efforce de s'en sortir dans sa vie. Cela peut fonctionner. Il peut y avoir un « ensemble ».

S'il vous plaît, ayez des égards les uns pour les autres – et avec un peu de bonne volonté, nous arriverons à faire avancer les choses.

Nous prenons notre temps.

Nous sommes volontiers là pour vous – de tout cœur.

Restez actifs !



Sonntag,
22. Juni 2025



Im Jahr 2025 feiert Walferdange sein 175-jähriges Bestehen.

Die Ursprünge der Gemeinde reichen bis in die Zeit der Kelten und Römer

zurück, wie die Ortsnamen und mehrere wichtige archäologische Stätten belegen. Während der Frankenzeit und des frühen Mittelalters bildeten sich nach und nach die drei Ortschaften Bereldingen, Helmsingen und Walferdingen, die die heutige Gemeinde Walferdingen bilden.

Seit dem Jahr 1850 wurde sie dann eine unabhängige Gemeinde, nachdem sie zuvor noch ein Teil von Steinsel war. Dieses Jubiläum gibt der Gemeinde einen Anlass zu feiern. Die Vorbereitungen der großen Festlichkeiten laufen: am 22. Juni findet ein Volksfest für die ganze Familie statt. Ab 12h00 bis spät abends werden viele Aktivitäten geboten. Ein umfangreiches Angebot an Essen und Getränken wird es ebenfalls geben.

En 2025, Walferdange fêtera ses 175 ans d'existence.

Les origines de la commune remontent à l'époque des Celtes et des Romains, comme en témoignent les noms des lieux et plusieurs sites archéologiques importants. À l'époque des Francs et au début du Moyen Âge, les trois localités de Bereldange, Helmsange et Walferdange se sont peu à peu formées pour former l'actuelle commune de Walferdange.

Depuis 1850, elle est devenue une commune indépendante, alors qu'elle faisait encore partie de Steinsel auparavant. Ce jubilé donne à la commune une occasion de faire la fête. Les préparatifs des grandes festivités sont en cours : le 22 juin, une fête populaire pour toute la famille aura lieu. De nombreuses activités seront proposées à partir de 12h00 jusque tard dans la soirée.

Il y aura également un grand choix de nourriture et de boissons.



Music, Rhythm and more mit Ramiro Gonzalez



Das Hauptziel dieses Kurses ist es, die Künste (Musik und Rhythmus, Körper, Körperausdruck wie Bewegung, Gesang oder Schauspiel) zu nutzen, um Fähigkeiten, Erfahrungen, Fertigkeiten und Interessen auszutauschen und Ihr tägliches Leben auf eine positive und erfreuliche Weise zu beeinflussen.

Auch wenn Sie keine künstlerische oder musikalische Ausbildung haben, sind Sie herzlich willkommen davon zu profitieren und an unserer wunderbaren Reise teilzunehmen! Wir bieten zahlreiche Aktivitäten an, die Folgendes beinhalten:

- die Rhythmus-Aktivitäten;
- Körperausdruck;
- Musikverständnis;
- gemeinsames Singen und Spielen;
- auch der Wertschätzung der bildenden Künste wird ein wenig Zeit gewidmet.



L'objectif principal de ce cours est d'utiliser les arts (la musique et le rythme, l'expression corporelle comme le mouvement, le chant ou le jeu d'acteur) pour échanger des capacités, des expériences, des compétences, des intérêts et pour influencer votre vie d'une manière positive et agréable.

Même si vous n'avez aucune formation en art ou en musique, vous êtes très bienvenus pour en profiter et participer à notre merveilleux voyage !

Nous proposons de nombreuses activités qui contiennent :

- les activités rythmiques ;
- l'expression corporelle ;
- l'appréciation de la musique ;
- chanter et jouer ensemble ;
- consacrer également un peu de temps à l'appréciation des arts visuels.



Judi - Début: 24. avril 2025



19h15 - 20h15



Club Haus Am Becheler



160 € par trimestre

**Neuer Kurs
Nouveau cours**

Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Rhythm ».

Musik-Projekt mit der Maison Relais Helmsange



Singen, und besonders zusammen mit anderen, macht glücklich und hält gesund.

Gemeinsam mit einer Gruppe von Kindern aus der Maison Relais Helmsange entdecken wir heute Kinderlieder aus fünf verschiedenen Kulturen. Die Kinder bringen zusätzlich Instrumente mit, die uns beim Singen begleiten werden.

Welche luxemburger Kinderlieder gibt es noch, an die wir uns erinnern? Vielleicht haben Sie Lust auf eine gesellige und lebendige Stunde mit gemeinsamen Gesang und Musik.

Chanter, et surtout avec d'autres, rend heureux et maintient en bonne santé.

Avec un groupe d'enfants de la Maison Relais Helmsange, nous découvrons aujourd'hui des chansons pour enfants de cinq cultures différentes. Les enfants apportent en plus des instruments qui nous accompagneront pendant le chant.

Quelles sont les chansons enfantines luxembourgeoises dont nous nous souvenons encore ? Peut-être aurez-vous envie de passer un moment convivial et animé en chantant et en écoutant de la musique ensemble.



Photo: Názana Bello



Dienstag, 6. Mai 2025



15h00 - 16h00



Club Haus Am Becheler



kostenlos

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email.



Schlemmerfahrt Marie-Astrid



Während Sie ein gastronomisches Menü genießen, gleiten Weinberge, schöne Ortschaften, sanfte Hügel und Wälder gemächlich an Ihnen vorbei. Dank der großzügigen Panoramafenster haben Sie eine perfekte Aussicht auf alle malerischen Details des Moseltals.

Pendant que vous dégustez un menu gastronomique, les vignobles, les belles localités, les douces collines et les forêts glissent tranquillement devant vous. Grâce aux larges fenêtres panoramiques, vous avez une vue parfaite sur tous les détails pittoresques de la vallée de la Moselle.

Menu : Fine crème de légumes, Cordon bleu, Tarte grand-mère ;
Alternative végétalienne : Polenta poêlée avec son ragoût de champignons et de légumes



Donnerstag, 4. September



Abfahrt: 10h30 P&R Beggen

Rückkehr: 19h30



89 € (inkl. Bus, 3-Gänge-Menü, Begleitung)

Mir bieden Iech, Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk „Marie Astrid“

5 Tage Sommerausklang in Lissabon



Lissabon, die Hauptstadt Portugals, liegt malerisch an der Atlantikküste und erstreckt sich über sanfte Hügel entlang des Flusses Tejo. Die Stadt beeindruckt mit ihrer Mischung aus traditionellem Charme und modernem Flair: enge Gassen, in denen sich historische Straßenbahnen ihren Weg bahnen, wechseln sich mit lebendigen Plätzen und zeitgenössischer Architektur ab. Besonders das Viertel Alfama mit seinen Fado-Klängen und die Aussichtspunkte wie der Miradouro de Santa Catarina bieten einen unvergleichlichen Blick über die roten Dächer und das blaue Wasser des Tejos. Berühmt ist Lissabon auch für seine köstlichen Pasteis de Nata, die in jedem Cafe zu finden sind. Die Stadt ist voller Leben und Kultur, ein perfekter Ort für Entdecker und Genießer gleichermaßen.

Tag 1: 8. September 2025

Luxemburg - Lissabon - Alfama, Abflug von Luxemburg mit TAP Air Portugal nach Lissabon (Luxemburg - Lissabon **12h20-14h15**) Nach Ankunft in Lissabon werden Sie schon von Ihrem Reiseleiter abgeholt und während der Fahrt in Ihr Hotel besichtigen Sie den schönsten Teil Lissabons - Alfama. Danach Check-in in Ihrem Hotel. Abends geht es schon zum zweiten Highlight - zu einem gemütlichen Abendessen in der Nähe des Hotels.

Tag 2: 9. September 2025

Stadtrundfahrt Lissabon (Halbtags), Um 10 Uhr geht es los. Heute besichtigen Sie Belem. Es ist ein sehr historischer Stadtteil von Lissabon, bekannt für seine beeindruckenden Denkmäler und seine Verbindung zur portugiesischen Seefahrgeschichte. Hier stehen das Hieronymus-Kloster und der Torre de Belem, beide UNESCO-Weltkulturerbestätten, die an die Zeit der Entdeckungen erinnern. Besucher genießen hier auch die berühmten Pasteis de Belem, eine Spezialität der Region (Verkostung inklusive). Danach fahren Sie zurück in Ihr Hotel. Der restliche Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Am Abend spazieren Sie auch heute wieder gemütlich zu einem lokalen Restaurant.

Tag 3: 10. September 2025

Freizeit - Fadoabend, Heute steht Ihnen der Tag zur freien Verfügung. Genießen Sie die Annehmlichkeiten des Hotels, bevor Sie für einen typisch portugiesischen Abend (Fado Abend) abgeholt werden. Ein Fadoabend in Lissabon ist ein besonderes Erlebnis voller

Emotion und Kultur. Fado, die melancholische, oft sehnsuchtsvolle Musik Portugals, wird in kleinen, stimmungsvollen Tavernen und Restaurants aufgeführt, besonders in den Vierteln Alfama und Bairro Alto. Begleitet von der portugiesischen Gitarre singen Fadistas Lieder über Liebe, Abschied und das „Saudade“, die einzigartige portugiesische Melancholie. Rückkehr ins Hotel.

Tag 4: 11. September 2025

Sintra (halbtags), Sintra ist eine Kleinstadt (Vila) in Portugal etwa 25 km westlich von Lissabon. Sie gehört zum gleichnamigen Municipio. Bekannt ist der Ort vor allem durch seine zum Teil jahrhundertealten Paläste, die Touristen aus aller Welt anlocken. Seit 1995 ist die Kulturlandschaft Sintra Weltkulturerbe der UNESCO. Ein unvergessliches Erlebnis. Rückfahrt nach Lissabon.

Tag 5: 12. September 2025

Lissabon - Rückflug nach Luxemburg, Nach dem Frühstück haben Sie Zeit zur freien Verfügung bis zum Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Luxemburg mit TAP Air Portugal (Lissabon - Luxemburg **13:10 - 16:55 h**)

Ihre Reiseleistungen:

- Flug mit TAP Air Portugal von Luxemburg nach Lissabon und zurück in der Economy-Class
- 23 kg Freigepäck
- Flughafensteuern und -gebühren inkl. aktuellem Kerosinzuschlag
- Alle angegebenen Transfers
- 4 x Übernachtungen im 5*-Hotel Turim Boulevard inkl. Frühstück
- 1 x Abendessen mit Fado-Show einem lokalen Restaurant
- 2 x Abendessen in lokalen Restaurants (3 Gänge mit Getränken)
- Verkostung in Pastel de Belém
- Audio-Kopfhörer während der Besichtigungen im Jeronimos Kloster und im Sintra Palast
- Örtliche, deutschsprechende Reiseleitung während des gesamten Aufenthaltes
- Alle Eintrittsgebühren (Jeronimos Kloster, Kutschmuseum, Schloss São Jorge, Nationalpalast in Sintra)



Photo: pixabay - AntonioGalardo

Ihr Reisepreis für alle genannten Leistungen pro Person im Doppelzimmer:

2.079 € (EZ 390 € Aufschlag)

5 Tage Adventszeit in Prag



Prag, die «Goldene Stadt» an den Ufern der Moldau, verzaubert mit ihrem einzigartigen Charme, ihrer reichen Geschichte und atemberaubenden Architektur. Ob majestätische Burgen, romantische Kopfsteinpflastergassen oder die beeindruckende Karlsbrücke - sie ist eine perfekte Mischung aus historischem Glanz und lebendigem urbanem Flair. Sie lädt dazu ein, in die Welt der Gotik, Renaissance und des Barocks einzutauchen, die berühmte böhmische Küche zu kosten und das pulsierende Leben in einer der schönsten Städte Europas zu genießen. Prag erwartet ihre Gäste - bereit für unvergessliche Erlebnisse?

1. Tag, 08.12.2025

Luxemburg - Prag, (Flugzeiten von Luxair noch nicht bestätigt) Transfer vom Flughafen ins Hotel und Check-in. Ab 19 Uhr haben wir für Sie ein Glasschiff reserviert. Erleben Sie Prag aus einer unvergleichlichen Perspektive bei einer Fahrt auf der Moldau in einem modernen Glasschiff. Genießen Sie den Panoramablick auf die malerische Altstadt, die majestätische Prager Burg und die ikonische Karlsbrücke - alles eingerahmt von einem gläsernen Dach, das ungehinderte Aussichten bietet.

Während der Fahrt verwöhnt Sie ein De-Luxe-Bufferet inkl. Getränke. Ein Highlight, das Ihnen noch lange in Erinnerung bleibt.

2. Tag, 09.12.2025

Stadtbesichtigung Prag, tauchen Sie ein in die faszinierende Geschichte und Architektur Prags bei einem Ausflug zu den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Der

Rundgang beginnt an der imposanten Prager Burg, einem der größten Burgkomplexe der Welt, wo Sie den St.-Veits-Dom, den Alten Königspalast und das Goldene Gässchen entdecken können.

Weiter geht es zum Kloster Strahov, das für seine prachtvolle Bibliothek und den atemberaubenden Blick über Prag bekannt ist. Ein Besuch im Loreto-Heiligtum, einem der wichtigsten barocken Pilgerorte Böhmens, lässt die spirituelle Seite der Stadt lebendig werden. Den krönenden Abschluss bildet ein Spaziergang über die berühmte Karlsbrücke, die mit ihren historischen Statuen und Künstlerständen zu den romantischsten Orten der Stadt zählt. Mittagessen im berühmten Cafe Slavia (3gängig). Später geht es dann zurück zum Hotel. Sie haben noch Zeit sich frisch zu machen, bevor Sie vom Bus abgeholt werden. Heute geht es ins Hotel Nebozizek (3gängig). Gemeinsame Rückkehr ins Hotel.



Photo: pixabay - bogtiev

3. Tag, 10.12.2025

Altstadt und Glühwein, nach dem Frühstück beginnen Sie die Stadtführung in der Altstadt. Das Herz von Prags historischem Zentrum ist der Altstädter Ring, welcher als ein guter Anfang Ihres heutigen Besuches in Prag gilt. Hier finden Sie die gotischen Türme der Teynkirche, die über den Marktplatz wachen und eine Statue des Reformers Jan Hus sowie auf der gegenüberliegenden Seite die astronomische Uhr am Altstädter Rathaus. Klettern Sie auf die Spitze des Rathauses, um eine großartige Sicht auf den Marktplatz und zu genießen (fakultativ/ gegen Zuschlag - steht hier ein Aufzug zur Verfügung). Spazieren Sie entlang der Straßen, die vom Marktplatz wegführen - die große Pařizská, die charmante Týnska, die zum Ungelt führt, die stets geschäftige Melantrichova, die Sie zum Wenzelsplatz führen wird. Oder gehen Sie entlang der Celetná zum Pulverturm, einem der historischen Zugänge zur Prager Altstadt. Verbunden mit dem Turm ist das berühmte Prager Gemeindehaus im Jugendstil. Mittagessen im Restaurant im Gemeindehaus 3-Gang Menü. Rückkehr ins Hotel.

4. Tag, 11.12.2025

Jüdisches Viertel und Synagoge,

Nach dem Frühstück beginnt die halbtägige Besichtigungstour. Das Jüdische Viertel (Josefstadt) ist nicht weit entfernt vom Altstädter Ring, den Sie gestern besichtigt haben. Das Jüdische Museum beinhaltet die folgenden Gebäude: die Maisel-Synagoge, die Pinkas Synagoge, die Spanische Synagoge, Alter Jüdischer Friedhof, die Klausen-Synagoge und die Bestattungshalle. Die Altneusynagoge ist die



Photo: pixabay - Lubos Husaka

Die Altneusynagoge ist die älteste erhaltene Synagoge in Zentraleuropa, die noch genutzt wird! Danach haben Sie Zeit zum Mittagessen (nicht inkludiert) Danach Rückkehr ins Hotel und Freizeit. Um ca. 19.30 Uhr werden Sie vom Bus abgeholt. Heute gib es ein Abendessen mit Folklore z.B. in Čičovický Dvůr - mit Musik und Tanzen, 3-Gang-Menü (inkl. Getränke: Bier/Wein/Softdrinks). Danach Rückkehr ins Hotel.

5. Tag, 12.12.2025

Heimreise nach Luxemburg, Nach einem sehr frühen Frühstück Rücktransfer zum Flughafen Prag und Rückflug nach Luxemburg.

Ihre Reiseleistungen:

- Flug mit Luxair von Luxemburg nach Prag und zurück in der Economy-Class
- Inkl. 23kg Freigepäck, Flughafensteuern und -gebühren, sowie Ortstaxen
- Transfer Flughafen – Hotel
- 4 x Übernachtung im 4* Grandium Hotel Prag inkl. Frühstück
- Fahrt im Glasschliff - De Luxe Büffet inkl. Freigetranke (Bier, Wein, Softdrink, Kaffee, Tee)
- Eintritt Prager Burg Kleiner Rundgang - St. Veitsdom, Königspalast, Basilika St. Georg, Goldenes Gässchen
- Mittagessen im berühmten Café Slavia 3-Gang Menü
- Abendessen im Restaurant Nebozizek 3-Gang Menü
- Örtliche, deutschsprechende Reiseleitung

Ihr Reisepreis für alle genannten Leistungen pro Person im Doppelzimmer:

1.979 € (EZ 390 € Aufschlag)

2 Tage Kultur - Künzelsau + Heilbronn

Emil-Nolde-Ausstellung und Sammlung Würth



Unser Zielort ist eine Kleinstadt mit etwa 16.000 Einwohner, die den Wenigsten bekannt ist. Hier ist der Firmensitz des Familienunternehmens Würth, welches mit einem Jahresumsatz von über 20 Milliarden Euro als das weltgrößte Unternehmen für Befestigungstechnik gilt. Der Firmenchef – Reinhold Würth – engagiert sich sehr in der Kunstszene. So ließ er bei seinem Firmensitz zwei Museen bauen: Museum Würth und Würth 2.

Dort stellt der Mäzen seine erworbenen Kunstwerke aus, und präsentiert wechselnde Ausstellungen. Wir besuchen die aktuelle Emil-Nolde-Ausstellung „Welt und Heimat“, die aus Stücken der Sammlung Würth, sowie Leihgaben der Nolde Stiftung Seebüll besteht. Anschließend bleibt Zeit für einen Besuch im Museum Würth 2 mit seiner Präsenzausstellung, in der unter anderem Werke von Christo und Jeanne-Claude „Verhüllt-verschnürt-gestapelt“ ausgestellt sind.



Abschließend fahren wir nach Heilbronn, wo wir unser stilvolles 4*Hotel Parkhotel Heilbronn für die Nacht beziehen und dort auch zu Abend essen. Am zweiten Tag unternehmen wir noch eine schöne, geführte Stadtbesichtigung der Neckar-Stadt. Nach einem Mittagessen machen wir uns auf den Weg zurück nach Luxemburg.





Photos: pixabay - Lapping

Profitez d'une visite de l'exposition actuelle d'Emil Nolde « Welt und Heimat » (Monde et patrie), composée de pièces de la collection Würth, ainsi que de prêts de la fondation Nolde Seebüll. Il nous restera ensuite du temps pour visiter le musée et son exposition de présence, où sont notamment exposées des œuvres de Christo et Jeanne-Claude « Verhüllt-verschnürt-gestapelt ». Nous nous rendrons ensuite à Heilbronn, où nous passerons la nuit dans notre élégant hôtel 4* Parkhotel Heilbronn, où nous dînerons également.

Le deuxième jour, nous entreprendrons encore une belle visite guidée de la ville sur le Neckar. Après le déjeuner, nous reprenons le chemin du Luxembourg.

Le deuxième jour, nous entreprendrons encore une belle visite guidée de la ville sur le Neckar. Après le déjeuner, nous reprenons le chemin du Luxembourg.



Photos: pixabay - Maxmann



Samstag, 23. + Sonntag, 24. August (Anmeldeschluss: 11. Juli)



07h00 Abfahrt: Bereldange, Club Haus am Becheler



349 € im DZ (+50 € im EZ), (inkl. Fahrt im 4*-Bus, 1x Halbpension im 4*-Hotel Parkhotel Heilbronn, Stadtrundgang in Heilbronn, Abendessen)

Mir bieden Iech, Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk "Emil Nolde"

Mudam Architektur – Visite guidée

Mat eisem Guide Georges Weyer



Photos: pixabay - Benoît Brochet

Das luxemburger Museum für zeitgenössische Kunst bietet neben seinen Ausstellungen auch eine bemerkenswerte Architektur. Heute begehen wir das Gebäude unter fachmännischer Führung unseres Guides Georges Weyer. Von ihm bekommen wir die Besonderheiten gezeigt, die uns vielleicht noch nicht aufgefallen sind. Im Anschluss besteht die Möglichkeit auf ein gemeinsames Mittagessen in geselliger Runde.

Le musée d'art contemporain luxembourgeois offre, outre ses expositions, une architecture remarquable. Aujourd'hui, nous visitons le bâtiment sous la conduite experte de notre guide Georges Weyer. Il nous montrera les particularités que nous n'avons peut-être pas encore remarquées. Nous aurons ensuite la possibilité de partager un déjeuner en toute convivialité.



Donnerstag, 3. April



09h30 Treffpunkt Bereldange, Club Haus am Becheler

10h20 Entrée Mudam

10h30 - 11h30 Führung



15 €

Bitte um vorherige Anmeldung, und Überweisung des Betrages: BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler - Vermerk "Mudam Architektur"

Bauern- und Handwerkermarkt Borg



Im Archäologiepark der Römischen Villa in Borg (bei Perl) veranstaltet der Förderkreis mehrmals jährlich ein Bauern- und Handwerkermarkt mit Produkten aus lokaler und regionaler Herstellung.

Zahlreiche Erzeuger bieten hier leckere und hochwertige Produkte aus der Region und ihre handwerklichen Fähigkeiten an.

Die verschiedenen Händler halten ein breitgefächertes Sortiment vor: Imkereiprodukte, Marmeladen, Schmuck und Accessoires, Lederwaren, Dekoration, Textilien, Schönes für Haus und Garten, Käse, Wildprodukte, Wurst- und Fleischwaren, Öle, Senf, Obst ...

Der Markt findet in der römischen Villenanlage statt und ist – wie auch das Museum – für Besucher Sonntag kostenfrei von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Die Taverne bietet regionale und römische Köstlichkeiten an.

Dans le parc archéologique de la villa romaine de Borg (près de Perl), le comité de soutien organise plusieurs fois par an un marché paysan et artisanal avec des produits de fabrication locale et régionale.



Sonntag, 6. April



9h30, Abfahrt Bereldange, Club Haus am Becheler



kostenlos

Visite Guidée Bieschbëcher Atelier



Die „Fondation Lëtzebuenger Blannevereenegung“ hat im Jahre 2004, im Rahmen ihrer statutenmäßigen Aufgaben, ihre eigene geschützte Werkstatt (atelier protégé) gegründet.

Im Bieschbecher Atelier können behinderte Arbeitnehmer von 16 bis 60 Jahren, ihren Möglichkeiten entsprechend, in einer produktiven Wirtschaftseinheit einer bezahlten Berufstätigkeit nachgehen. In

den verschiedenen Werkstätten, sei es im Keramikatelier, der Bäckerei, der Gärtnerei oder der Holzwerkstatt, entstehen Kreationen, die unter anderem im der Öffentlichkeit zugänglichen Laden in Rollingen, angeboten werden.

La Fondation Lëtzebuenger Blannevereenegung a créé en 2004, dans le cadre de ses missions statutaires, son propre atelier protégé.

L'atelier protégé de Bieschbecher Atelier permet aux travailleurs handicapés de 16 à 60 ans d'exercer une activité professionnelle rémunérée dans une unité économique productive, en fonction de leurs possibilités. Dans les différents ateliers, que ce soit l'atelier céramique, la boulangerie, l'horticulture ou l'atelier bois, des créations voient le jour et sont proposées, entre autres, dans le magasin ouvert au public à Rollingen.



Mittwoch, 9. April



09h30, Abfahrt Bereldange, Club Haus am Becheler



kostelos

Bitte um vorherige Anmeldung.

Marche Gourmande Rumelange



Der Club aktiv plus „Haus an de Sauerwisen“ aus Rumelange organisiert in Zusammenarbeit mit „Gaart an Heem“ Rumelange, sowie dem Jugendhaus Rëmeleng und der Stadt Rumelange eine Marche gourmande.

Der kulinarische Rundgang von +/- 9 km führt über sieben Stationen durch die Wälder und Wiesen rund um Rumelange.

Le Club aktiv plus « Haus an de Sauerwisen » de Rumelange organise une Marche gourmande en collaboration avec « Gaart an Heem » Rumelange, ainsi que la maison des jeunes Rëmeleng et la ville de Rumelange.

Le circuit culinaire de +/- 9 km passe par sept stations à travers les forêts et les prairies autour de Rumelange.



Samstag, 26. April



08h30 Abfahrt Bereldange, Club Haus am Becheler



Startpreis: 35 €

Bitte um vorherige Anmeldung und Überweisung des Betrages: BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler - Vermerk "Marche Gourmande"

Workshop - Patchwork mit Véronique Dugout



Atelier Patchwork à la machine

Que vous soyez débutante, confirmée, venez patcher ! Je me ferai un plaisir de partager mes connaissances (appliqué, rag quilt, ...).

Apportez votre nécessaire de couture, votre machine à coudre. Pour les débutantes merci de me contacter.

Whether you're a beginner or an experienced user, come and learn how to patch! I'll be happy to share my knowledge.


Bring your sewing kit and


sewing machine. For beginners, please contact me.


A kit can be made for you


Don't hesitate, a good atmosphere guaranteed!



 **Mardi, 08.04. 2025 – min. 4 personnes**

 **14h00 – 17h00**

 **Club Haus Am Becheler**

 **160 € - 10 cours**

Mir bieden Iech, Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 160 € z'iwweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk "Patchwork Workshop"



Organspender sein ist ein Thema, mit dem sich eine Menge Menschen nicht auseinandersetzen wollen. Ein Grund könnte sein, dass damit das Thema des eigenen Todes verbunden ist. Aber dabei wird oft vergessen, dass eine Organspende das Leben anderer

Menschen verlängern kann. Aus diesem Grund sollte sich eigentlich jeder, ob jung oder alt, mit diesem Thema auseinandersetzen.

Die Ziele der Protransplant Asbl sind dabei, über das Organspenden zu informieren, Spendern und denen, die auf eine Spende warten oder eine Spende bekamen, zur Seite zu stehen.

Être donneur d'organes est un sujet que beaucoup de gens ne veulent pas aborder. L'une des raisons pourrait être que le sujet de leur propre mort y est lié. Mais on oublie souvent que le don d'organes peut prolonger la vie d'autres personnes. C'est pourquoi tout le monde, jeune ou vieux, devrait se pencher sur ce sujet.

Les objectifs de l'asbl Protransplant sont d'informer sur le don d'organes, d'aider les donateurs et les personnes en attente d'un don ou ayant reçu un don.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie sich anzumelden.
Pour des raisons d'organisation, nous vous prions de vous inscrire.



Mittwoch, 7. Mai 2025



17h00



Club Haus Am Becheler



gratis

Veuillez s.v.pl. vous inscrire par téléphone ou par email

Eutonie – Mouvements et Danse libre

Avec Jean-Marie Huberty

Gerda Alexander (1908-1994) était une pionnière du travail sur le corps, connue pour sa méthode d'éducation somatique appelée Eutonie. Née en Allemagne, elle a passé la majeure partie de sa vie au Danemark, où elle a développé et enseigné son approche unique de la conscience corporelle. Elle s'inspire de la rythmique Dalcroze, une méthode d'éducation musicale basée sur le mouvement.

L'eutonie :

- * une approche douce pour la conscience du corps et la danse libre
- * L'eutonie est une méthode d'éducation psychocorporelle qui vise à améliorer la conscience du corps et à favoriser le mouvement libre et harmonieux.
- * L'écoute attentive du corps : l'eutonie invite à prêter attention aux sensations corporelles, aux tensions et aux blocages.
- * Le mouvement doux et respectueux : les exercices d'eutonie sont effectués lentement et en douceur, dans le respect des limites de chaque individu.

Les bienfaits de l'eutonie :

- * Amélioration de la posture et de la coordination.
- * Eveil à la créativité et à l'expression corporelle.

L'eutonie et la danse libre se pratiquent sans chorégraphie ni technique particulière, dans l'écoute de son corps et de ses émotions. La danse libre permet de s'exprimer librement et de se libérer des tensions. Elle permet de mieux comprendre son corps, de se détendre et de fluidifier ses mouvements.

Jean-Marie Huberty, Enseignant en Eutonie Gerda Alexander DK - Copenhague, depuis 1985.



Jeudi, 8. Mai



14.30 - 17.00



Club Haus Am Becheler



45 € / cours – min 6 personnes

Mir bieden Iech, Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 45€ z'iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk "Eutonie".

Konferenz – Testament Mam Notaire Karine Reuter



Testament, Erbschaftsrecht ...

Wie vererbe ich richtig? - Was geschieht, wenn ich nichts tue? Erbschaft- und Schenkungsteuer beim Vererben und Verschenken ... sind das Fragen die Sie sich stellen? Notarin Maître Karine Reuter hält einen Vortrag zu diesen Themen und gibt Ihnen gerne Antworten auf Ihre Fragen.

Testament, droit de succession ...

Comment bien léguer ? - Que se passe-t-il si je ne fais rien ? Impôts sur les successions et les donations lors d'un héritage ou d'une donation ... sont-ce des questions que vous vous posez ?

Maître Karine Reuter, notaire, tiendra une conférence sur ces thèmes et se fera un plaisir de répondre à vos questions.



Mittwoch, 14. Mai 2025



um 9h30



Club Haus Am Becheler



gratis – mit Anmeldung



luxemburgisch

Referent: Mme Notaire Karine Reuter

Veuillez s.v.pl. vous inscrire par téléphone ou par email

Visite guidée Trier Gräberfeld der Abtei St. Maximin



Wir besichtigen das Gräberfeld der Reichsabtei St. Maximin. Es war das größte und einflussreichste der vier früheren Benediktinerklöster in Trier und eines der ältesten Klöster Westeuropas. Historisch kann man die Grundlagen bis in 4. Jahrhundert zurückverfolgen. Eine kleine Anzahl der gefundenen 1.000 Sarkophage kann unterhalb des renovierten ehemaligen Kirchengebäudes besichtigt werden.

Wichtig: Die Führung ist für geh- oder sehbehinderte Personen nicht geeignet. Festes, flaches Schuhwerk (keine Schuhe mit schmalen Absätzen!) und absolute Trittsicherheit sind erforderlich.

Nous visitons le cimetière de l'abbaye impériale de Saint-Maximin. Il s'agissait du plus grand et du plus influent des quatre anciens monastères bénédictins de Trèves et de l'un des plus anciens monastères d'Europe occidentale. Historiquement, on peut en retracer les fondements jusqu'au 4^e siècle.

Un petit nombre des 1.000 sarcophages découverts peut être visité en dessous de l'ancien bâtiment de l'église rénové.

Important : la visite n'est pas adaptée aux personnes malvoyantes ou ayant des difficultés à marcher. Des chaussures solides et plates (pas de chaussures à talons étroits !) et un pied absolument sûr sont nécessaires.



Freitag, 16. Mai 2025 - max. 15 Teilnehmer



**08h30 Abfahrt Bereldange, Club Haus am Becheler
10h00 Start der Visite**



15 € für die Visite und den Transport

*Bitte um vorherige Anmeldung und Überweisung des Betrages: BGL LU14 0030
3939 3148 0000 Haus Am Becheler - Vermerk "Gräberfeld"*

Mudam – Lisa Oppenheim: Monsieur Steichen Mat eisem Guide Georges Weyer



Seit zwei Jahrzehnten beschäftigt sich Lisa Oppenheim mit der Geschichte der Fotografie und ihren verborgenen Möglichkeiten. In der Ausstellung Monsieur Steichen richtet sie den Fokus auf die weniger bekannten Aspekte im Werk von Edward Steichen: seine lebenslange Leidenschaft für Blumen, seine Textildesigns und seine Experimente im Bereich der Farbfotografie. Die für die Ausstellung entwickelten Werke basieren auf Steichens „verlorenen Fäden“ und „verworfenen Ideen“ bezeichnet, die sie durch ihren eigenen künstlerischen Ansatz neu aufgreift.

Depuis deux décennies, Lisa Oppenheim s'intéresse à l'histoire de la photographie et à ses possibilités cachées. Dans l'exposition Monsieur Steichen, elle met l'accent sur les aspects moins connus de l'œuvre d'Edward

Steichen : sa passion de toujours pour les fleurs, ses créations textiles et ses expérimentations dans le domaine de la photographie couleur. Les œuvres développées pour l'exposition se basent sur les « fils perdus » et les « idées rejetées » de Steichen, qu'elle revisite à travers sa propre approche artistique.



Donnerstag, 5. Juni



**08h45 Abfahrt Club Haus am Becheler
10h00 Visite Guidée**



10 €

Mir bieden Iech, Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk "Mudam - Oppenheim"

Visite guidée Trier anders erleben 1



Sie kennen Trier bisher nur vom Einkaufen und Essen gehen?

Heute bekommen Sie einmal einen „anderen Blick“ auf diese wunderbare Stadt, die so viel mehr zu bieten hat.

Thomas Zimmer wird Ihnen neue Einblicke in „Deutschlands älteste Stadt“ geben. Gemeinsam erkunden wir zu Fuß Straßen und

Orte, die sie wahrscheinlich so noch nicht besucht und gesehen haben. Im Anschluss an unsere Tour werden wir ein gemeinsames Mittagessen genießen.

Jusqu'à présent, vous ne connaissez Trèves que pour le shopping et les repas ?

Aujourd'hui, vous aurez un « autre regard » sur cette ville merveilleuse qui a tant d'autres choses à offrir.

Thomas Zimmer vous donnera un nouvel aperçu de la « plus vieille ville d'Allemagne ». Ensemble, nous explorerons des rues et des endroits que vous n'avez probablement pas encore visités et vus. À l'issue de notre visite, nous partagerons un déjeuner.

Schon jetzt bereits vormerken / A noter dès maintenant

13. Juli 2025: Trier einmal anders sehen – Teil 2 – Die Geschichte von Trier-Nord und der Bock-Fels



Freitag, 15. Juni 2025 - max. 15 Teilnehmer



**08h45 Abfahrt Bereldange, Club Haus am Becheler
10h00 Start Führung**



10 € (ohne Mittagessen)



luxemburgisch

Transport: Minibus oder privat

Mir bieden Iech, Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk "Trier 1"

Visite guidée Cour de Justice Européenne



Der Europäische Gerichtshof (EuGH) mit seinem Sitz in Luxemburg ist das oberste rechtsprechende Organ der Europäischen Union (EU). Er sichert „die Wahrung des Rechts bei der Auslegung und Anwendung der Verträge“. Bei der Besichtigung soll dem Besucher nähergebracht werden, welche Aufgabe die

Unionsgerichte haben und wie wichtig diese Aufgabe ist. Es soll gezeigt werden, wie sich die Urteile der Unionsgerichte unmittelbar auf den Alltag der Unionsbürger auswirken.

La Cour de justice des Communautés européennes (CJCE), dont le siège est à Luxembourg, est l'organe juridictionnel suprême de l'Union européenne (UE). Elle assure « le respect du droit dans l'interprétation et l'application des traités ».

Lors de la visite, le visiteur doit se familiariser avec la mission des tribunaux de l'Union et l'importance de cette mission. Il s'agit de montrer comment les arrêts des tribunaux de l'Union ont un impact direct sur la vie quotidienne des citoyens de l'Union.



Mittwoch, 18. Juni 2025



**16h15 Treffpunkt Club Haus am Becheler
17h30 Führung**



15 €

Mir bieden Iech, Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk "Gerichtshof"

Fréiwoer am Club

12h00

CLUB
HAUS AM
BECHER.



Më, 2. Abrëll
BLANQUETTE
DE VEAU

Fr, 23. Mee
ASPERGES AUX
2 JAMBONS

Më, 4. Juni
POULET AUX
LÉGUMES ET
FETA

Më, 23. Abrëll
WAINZOSSIS
MAT
MOSCHTERZOSS

2 JAMBONS

Fr, 20. Juni
GRATIN DE
POISSONS



max. 30 P
MAT
UMELDUNG
WEG.

Menu
15,50 €

Duerch Bësch a Gewan - Wanter Trëppeltoure mat der Equipe vum Club



Kommt mat eis op eis gratis Trëppeltier, vun 2-3 Stonnen. Duerno gi mir zesummen Iessen.

Venez avec nous sur une marche gratuite, de 2 à 3 heures. Ensuite, nous mangerons ensemble.

- 01.04. Trëppeltour zu Huelmes (8km)** Départ: 09h00
- 15.04. Kehlen – Läemkollronn** Départ: 09h30
- 06.05. Schloss Meysembourg-Larochette Castle Runde von Ernzen (8km)**
Départ: 09h00
- 27.05. Circuit Mansfeld (4,6km)** Départ: 10h00
- 03.06. Walfer** Départ: 09h30



Photo: Gemeinde Walferdange

Ënnert der Leedung vum Här Allard gi mir eisen Tour duerch Walfer, a kréien op dene verschiddene Plazen e puer geschichtlech Erklärungen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit auf ein gemeinsames Mittagessen.

- 24.06. Bech – Alter Eisenbahntunnel-Wäschbuer-Runde (8,5km)**
Départ: 09h00

Alternative und kürzere Touren : siehe „Gemittlechen Trëppeltour“



Dënschdes Virmëttes



gratis

Transport : Camionette, privat oder öffentlechen Transport

Wir bitten Sie sich telefonisch anzumelden. Danke.

Veuillez vous inscrire par téléphone. Merci.



**Gesond iessen
Méi beweegen**

Gesleg a gemittlechen Trëppeltour

Trëppeltoure mat der Equipe vum Club





Hutt Dir Loscht a Freed op e klengen a gemittlechen Trëppeltour vun 3-4km, da sidd Dir hei richtig. No dem Tour gi mir nach eppes zesummen iessen

Si vous avez envie à une petite escale de max. 3-4km, n'hésitez pas à nous rejoindre. La promenade sera suivie d'un déjeuner.



- 29.04. Colmar Bierg „Wasserstrahl im Park“**
Départ am Club Haus am Becheler 10h15
- 20.05. Bofferdinger „Skulpturen am Radweg“**
Départ am Club Haus am Becheler 10h15
- 17.06. Heffingen „Kapell um Héikräiz“**
Départ am Club Haus am Becheler 10h15



 **Dënschdes Vormëttes**
 **gratis**

Transport: Camionette, privat oder ëffentlechen Transport
Wir bitten Sie sich telefonisch anzumelden. Danke.
Veillez vous inscrire par téléphone. Merci.

Projet Djembé - avancés avec Robert Bodja



Et on continue ... sous la direction du percussionniste Robert Bodja, nous reprendrons les cours de djembé après les vacances.

Le but de ce projet consiste à faire sentir la musique à travers les instruments de percussion africains.

Avec son charisme et sa passion pour la musique, Robert Bodja transmet les techniques de base à ses élèves, répète le rythme et le chant avec eux et demande de la concentration et de l'engagement.

Le courant passe: « Power », comme dit Robert, les participants vivent des moments uniques de musique, de rythme et de joie. Si vous n'avez pas votre propre instrument veuillez nous informer.

Venez nous rejoindre !



Mardi

début : 22 avril 2025



de 17:45 à 19:15 heures



Club Haus Am Becheler



130 € /trimestre

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 130 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Djembé ».



Es gibt nicht viele Sportarten, die so gesellig sind wie das Kegeln. Kommen sie mit uns zur „Bereler Stuff“, die nicht weit von unserem Clubhaus liegt. Egal ob Sie ein Anfänger oder schon ein guter Spieler sind: jeder ist willkommen!

Il n’y a pas beaucoup de sports aussi conviviaux que le jeu de quilles. Venez avec nous à la « Bereler Stuff », qui se trouve non loin de notre clubhouse. Que vous soyez débutant ou déjà un bon joueur, tout le monde est le bienvenu !

Termine :

Donnerstag, 24. April, 8. + 22. Mai, 5. und 19. Juni



Immer donnerstags alle 14 Tage (außer in den Ferien)



14h00-16h00



Café Bereler Stuff, 35, Rte du Luxembourg



4 €

Veillez vous inscrire par téléphone ou email.

Lëtzebuenger Lidder ginn net verluer! eng Initiativ vum Jean Kandel



No enger langer Paus, wäre mir frou wa mir eis Chorale erëm reaktivéiert kéinte kréien.

Lëtzebuenger Lidder dürfen net verluer goen ! Jo, vun deem Lëtzebuenger Kultur-Patrimoine muss mir onbedéngt dat rette, wat nach ze retten ass.

A wann dir ausgefale Lëtzebuenger Lidder hutt, da bréngt eis déi Dokumenter an de Becheler fir den Archiv a fir se ze sangen !

Eemol am Mount hu mir eng Lidderstonn, animéiert vum Jean Kandel an um Piano begleet vum Michel Winter.

Jiddereen, och ouni grouss „Sangkenntnësser“, kann eise Lidderschaz matsangen! Geleeëntlech bidde mir och kleng Optrëtter fir eis Lidder no baussen ze droen.

Sangen deet gutt a mécht Freed! Kommt a sangt mat!

Termine:

23. Abrëll

14. Mee

25. Juni

16. Juli



Mëttwoch nomëttes 1 Mol am Mount



16:00-17:00 Auer



Club Haus Am Becheler



Participatioun gratis

Veillez vous inscrire par téléphone ou email.

Un cours de couture rapide et facile avec Mireille Petit



Photo: Club Haus Am Becheler

Les cours de couture continuent sous l'instruction de MIREILLE PETIT : vêtements pour votre garde-robe, nappes, housses etc. pour la décoration de votre maison ... du plus facile au plus compliqué!

Que vous soyez débutante ou initiée, amenez votre machine à coudre et venez nous rejoindre, l'envie vous prendra et l'ambiance est excellente.



Lundi matin Début : 28 avril 2025

Mardi matin Début : 22 avril 2025

Vendredi matin Début : 25 avril 2025



de 9h00-12h00



Vendredi soir Début : 25 avril 2025



de 18h00-21h00



Club Haus Am Becheler



170 € /trimestre

Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 170 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « couture + le cours ».

Atelier tricot

Avec Isabelle Rei



Vous aimeriez créer vos propres vêtements et accessoires au tricot ?

Vous avez votre propre projet en cours mais avez du mal à progresser, vous n'avez que quelques vagues notions ou vous partez tout simplement de zéro ?

Alors rejoignez-moi : tricoteuse passionnée et créatrice, je vous guiderai, au travers de cette belle aventure qu'est le tricot, le temps d'un atelier, le mardi soir de 18h à 20h.



Nous commencerons par les points de base, en travaillant sur des projets simples et continuerons sur des ouvrages plus complexes au fur et à mesure de vos progrès.



J'enseigne le tricot à différents groupes de tous âges et tous niveaux. Je suis membre de plusieurs groupes et associations de tricot.



Langues parlées : Français, anglais, espagnol et portugais



Mardi, 1 avril – min. 3 personnes



18h00 – 20h00



Club Haus am Becheler



145 € /trimestre

Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 145 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Atelier Tricot ».

Cours de bridge, sport de l'esprit avec Danielle Streiff

Vous aimez les cartes ?

Vous voulez vous initier à ce jeu subtil ?

N'hésitez pas, vous apprenez, cartes en main, avec Danielle Streiff.

Emotion, suspense garantis, le bridge se vit, se partage sans modération à tout âge.



Cours débutants I



mardi matin début : 1 avril 2025



de 9:30-12:30 heures

Cours débutants II



jeudi après-midi début : 3 avril 2025



de 14:00-17:00 heures

Cours moyens



mardi après-midi début : 1 avril 2025



de 14:00-17:00 heures

Cours avancés



jeudi matin début : 3 avril 2025



de 9:30-12:30 heures



Club Haus Am Becheler



25 €/h. (à payer sur place)

*Veillez vous inscrire s.v.pl. par téléphone (33 40 10 1)
ou email (becheler@50-plus.lu)*



Schach

All Méindes **Rendez-vous um 14:30 Auer**
am Club Haus fir eng Partie Schach.



Pétanque

Bei guddem Wieder treffe mir eis **Dënschdes an Donneschdes um 14:30 Auer** op der Pist am Becheler fir eng flott Partie Pétanque.



Skat

Rendez-vous **Mëttwoch Nomëttes um 14:00 Auer** am Club Haus am Becheler

Beaucoup de bonnes parties ont déjà été jouées au Becheler !!!

Venez nous rejoindre, c'est un réel plaisir pour les participants et participantes de passer des après-midis intenses, en bonne compagnie, concentré(e)s sur le jeu.

Mëttesdësch „Am Becheler“



Keine Lust zu kochen oder alleine zu Hause zu essen? Dann sind sie herzlich zu unserem Mittagstisch eingeladen. In geselliger Runde schmeckt unser frisch gekochtes 3-Gänge-Menü einfach noch besser. Bitte melden Sie sich spätestens zwei Tage vorher an. Im Folgenden haben wir eine kleine Auswahl aufgelistet. Den Menu-Plan der Woche bekommen Sie im Club oder über unsere Homepage www.clubhaiser.lu.

Vous n'avez pas envie de cuisiner ou de manger seul à la maison ? Alors vous êtes cordialement invités à notre table de midi. Notre menu à trois plats fraîchement cuisiné est encore meilleur dans une ambiance conviviale. Veuillez vous inscrire au plus tard deux jours avant. Vous trouverez ci-dessous une petite sélection. Vous pouvez obtenir le plan des menus de la semaine au club ou sur notre site Internet www.clubhaiser.lu.

Bitte beachten Sie auch unsere Kochevents auf Seite 31:

Veuillez également consulter nos événements culinaires à la page 31 :



Montags bis Freitags



um 12h00



Club Haus Am Becheler



15,50 € (3-Gänge-Menü)

Salsa - Basic mit Ramiro Gonzalez



Die Salsa ist ein Gesellschaftstanz aus Lateinamerika, der paarweise oder in der Gruppe getanz wird.

Was macht Salsa so besonders?
Salsa ist ein rhythmischer, schneller und lebendiger Tanz, bei dem im wahrsten Sinne des Wortes die Hüften geschwungen werden. Daneben hat Salsa auch viele

romantische Elemente, wobei sich Mann und Frau sehr nahe kommen.


Wir starten mit einem Grundkurs, in dem Sie die Basis der Salsa kennenlernen. Mit Ramiro zusammen werden Sie ein Gefühl für die Musik und den Rhythmus entwickeln.


La salsa est une danse de salon d'Amérique latine qui se danse en couple ou en groupe. Qu'est-ce qui rend la salsa si particulière ?


La salsa est une danse rythmée, rapide et vivante, où l'on se déhanche littéralement. En outre, la salsa comporte aussi de nombreux éléments romantiques, où l'homme et la femme sont très proches.

Nous commençons par un cours de base dans lequel vous apprenez les bases de la salsa. Avec Ramiro, vous développerez un sens de la musique et du rythme.

 **mardi Début : 1^{er} avril (min 6 personnes)**

 **19h30 – 21h00**

 **Club Haus am Becheler**

 **160€/trimestre**



Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Salsa ».

Gedächtnistraining mit Christiane Lamborelle



Keine Lust mehr, immer nur Kreuzworträtsel und/oder Sudoku zu lösen? Wird Ihnen „Wer wird Millionär?“ irgendwann auch etwas eintönig?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Hier soll versucht werden, das Gedächtnis auf die unterschiedlichste Art und Weise herauszufordern. Wir kramen längst verschüttet geglaubte Informationen wieder hervor, fördern unser logisches Denken, verbessern unsere

Konzentration und ermöglichen so eine gesteigerte Denkflexibilität. Und vor allem: Sie werden ganz viel Spaß dabei haben.

Die unterschiedlichen Übungen werden ganz im Sinne des ganzheitlichen Gedächtnistrainings immer auch mit einfachen körperlichen Bewegungselementen kombiniert.

Ziel ist es, ohne hemmenden Leistungsdruck sein Gehirn in den unterschiedlichsten Übungen zu trainieren, um möglichst lange fit und aktiv zu bleiben.

Ich würde mich sehr freuen, Sie auf diesem Weg begleiten zu können.



Mittwochs

Start: 23. April 2025 – in den Ferien findet kein Kurs statt



15h00 – 16h00



Club Haus am Becheler



gratis



luxemburgisch

LES SOINS BIEN ETRE REFLEXOLOGIE / MASSAGES / AURICULOTHERAPIE / REIKI avec Véronique Rebitzer



REFLEXOLOGIE :

PLANTAIRE 1h / 65€

Aide à la relaxation, diminue le stress, les insomnies, les migraines, les douleurs musculaires ou articulaires

AURICULOTHERAPIE ou réflexothérapie

1h / 65€

Bon nombre de douleurs peuvent être soulagées (sciaticques, lombalgies, migraines, arthrosiques ...)

MASSAGES :

MASSAGE DOUCEUR DU MONDE 1H / 70€

1H30 / 90€

Massage du corps

Aide à détendre les muscles, atténue raideurs et douleurs liées par exemple, à l'arthrose, améliore une meilleure position

MASSAGE TAOISTE 50mn / 65€

Relaxation, anti-stress ... mouvements sur tête, visage, nuque, trapèzes et épaules

DRAINAGE LYMPHO-ENERGIE :

CORPS 1h / 75€

Affine la silhouette, légèreté des jambes, lutte contre le stress, la perte de vitalité, les difficultés circulatoires, la cellulite, la rétention d'eau

VISAGE 45 mn / 65€

Atténuation des rides, hydratation de la peau, éclaircissement du teint, ovale du visage remodelé et mental apaisé

REIKI : 1h / 65€



lundi et samedi



9h00-18h00



Club Haus Am Becheler

Merci de prendre RDV auprès de Mme Rebitzer au 00 33 638 493 049 ou reflexovr@gmail.com

Nordic Walking mam Annette Rassel



Mir walke mam Annette a mat Bengelen duerch de Bësch, wou mir spiere wéi gutt et ass fir sech an der frëscher Natur ze bewegen.



**Méindes – ab 28. Abrëll
Donneschdes – ab 24. Abrëll**



9:30-10:45 heures



Parking Cimetière Bridel



110 € trimestre 1 cours / 190€ trimestre 2 cours



Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Nordic Walking ».

Stretching mit Gerd Fuchs



Mit Dehnübungen die Beweglichkeit von Körper und Gelenken fördern

Regelmäßiges Stretching (= Dehnen) hilft nicht nur Sportlern. Auch Bewegungsmuffel beugen mit effektiven Übungen den Folgen einseitiger Alltagsbelastungen vor. Denn verspannte und verkürzte Muskeln sind in der heutigen Sitzgesellschaft weit verbreitet. Das jobbedingte Bewegungsmanko lässt die Muskulatur schlapp werden und bringt das Gleichgewicht zwischen den Muskeln durcheinander.

Stretching ist eine sanfte Art zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Stretching-Kurse optimieren ihre Haltung und beheben Fehlstellungen Ihrer Gelenke durch verkürzte Muskelgruppen. Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch. Verletzungen wird vorgebeugt und altersbedingte oder chronische fortschreitende Bewegungseinschränkungen werden hinausgezögert.

Die ausgewogene Zusammenstellung der Dehnübungen im Stretching-Kurs verbessert das körperliche Wohlbefinden bis ins hohe Alter.

Lernen Sie, unter der Anleitung von Gerd Fuchs, wie ein richtig ausgeführtes Stretching-Programm aussieht und spüren Sie schon bald, wie regelmäßiges Dehnen Ihren Körper gesund, geschmeidig und flexibel erhält.

Bitte bequeme Kleidung und eine Turnmatte mitbringen!



Montagsvormittags Start: 28. April 2025
und Mittwochabends Start: 23. April 2025



Club Haus Am Becheler



130 € /trimestre (Warteliste)



Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Stretching ».

Faszien Fitness mit Gerd Fuchs



Faszien - das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk - sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Faszien für die Leistungsfähigkeit der Muskeln, für die Koordination und für die Propriozeption eine große Bedeutung haben. Sie sind das Organ, welches alles mit allem verbindet, das den Körper zusammenhält und strukturiert. Das alles umgebende und alles verbindende Fasziengewebe des Körpers hat nicht nur für die Leistungsfähigkeit eines Sportlers sondern auch für Prävention und Rehabilitation eine enorme Bedeutung.

Ein gut trainiertes und integriertes Faszienetz beeinflusst die Geschmeidigkeit und Genauigkeit einer Bewegung. Es schafft aber auch gleichzeitig die Voraussetzung Kraft und Schnelligkeit zu erzeugen und auf die einzelnen Körperteile zu übertragen.

Das den ganzen Körper ansprechende Trainingskonzept „Fascial Fitness“ sorgt bei den Anwendern für energetische und leistungsstarke 'Wohlspannung'. Es garantiert die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, schützt die Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Form.



Photo: pixabay - gram900



Montagvormittags Start: 28. April 2025



Club Haus Am Becheler



130 € /trimestre (Warteliste)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Faszien Fitness ».



Cours de Tai Chi avec Ping Lan Yao



Avoir plus d'équilibre!

Renforcer votre cœur! Oublier quelque peu le stress de la vie quotidienne! Et encore beaucoup d'autres bienfaits tant pour l'esprit que pour le corps !

Par sa patience et son expérience Ping Lan Yao vous fera découvrir un sport tout à fait original, tout en douceur et en harmonie avec vous-même et votre corps.



Photos: Club Haus Am Becheler



lundi, début : 28 avril 2025



de 12h30 – 13h30 (Débutants)

de 13h40 – 14h40 (Avancés)



Club Haus Am Becheler



130 € / trimestre – min 8 personnes



Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Tai Chi-Débutants // Avancés ».

Gymnastique Chinoise avec Ping Lan Yao







Voulez-vous réduire vos douleurs des épaules, du cou, du dos?
Voulez-vous garder un beau maintien, rester jeune et élégant?
Alors, venez découvrir et pratiquer avec nous la gymnastique chinoise, gymnastique conçue par un médecin chinois.

Ping Lan Yao vous fera découvrir cette gymnastique tout en douceur et en harmonie avec la respiration.



Photos: Club Haus Am Becheler

-  **lundi**, début : 28 avril 2025
-  **de 15:00-16:00 heures**
-  **Club Haus Am Becheler**
-  **130 € / trimestre** – min 8 personnes

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Gymnastique chinoise ».



Tanz mit - Bleib fit avec Josette Buschmann



Wir tanzen Gesellschaftstänze, Folklore-, Square-, und Linientänze sowie moderne Tänze in der Gruppe ohne festen Partner. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Vordergrund stehen die eigene Freude, die Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness sowie die Eingebundenheit in die Tanzgruppe.

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

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



lundi, début : 14. avril 2025



de 14:30-16:00 heures



Centre Prince Henri, Walferdange



65 € /trimestre



Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Tanz mit - bleib fit ».

Qi Gong mit Joëlle Kiesch-Rischette



Gesundheit, Ruhe und Gelassenheit mit Qi Gong

Was ist Qi Gong?

Sanfte, langsam, fließende Bewegungsabfolgen, begleitet von bewusster Atmung und Konzentration, lassen eine Ruhe entstehen, die zur tiefen Entspannung führt.




DIE KRAFT DES QI GONG


Qi Gong verbessert die Stimmung, es reduziert die negativen Auswirkungen von Stress, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer und füllt den Körper mit frischer Energie.


Mit QI GONG erreichen Sie mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Es stärkt und stabilisiert das Immunsystem.

Die verschiedenen Qi Gong Übungen haben positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, den Schlaf, das Nervensystem, die Atemwege, das Lymphsystem, die Verdauungsorgane und den Bewegungsapparat.


Qi Gong dient der allgemeinen Steigerung der Lebensqualität. Mitbringen bitte: Bequeme Kleidung, Getränk und Gymnastikmatte


 **Dienstag**, ab: 22. April 2025

 **9:30 bis 10:30 Uhr Avancés**


 **160 € /Trimester**

und

 **Donnerstag**, ab: 24. April 2025

 **18:00 bis 19:00 Uhr Débutants**

 **128 € /Trimester**

 **Club Haus am Becheler**



Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den betreffenden Betrag zu überweisen auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk „Qi Gong“ .

Stretching et danse douce avec Gianfranco Celestino



L'atelier a pour but de libérer le corps de tensions physiques et mentales causées par des habitudes posturales peu équilibrées et par l'intensité du rythme de la vie quotidienne contemporaine.

L'atelier propose un échauffement du corps en toute douceur avec des étirements, du stretching et des mouvements associés à la respiration empruntés de la gymnastique chinoise Chi-Gong. Le travail de danse se concentre sur un mouvement

de type spontané adapté aux habilités physiques des participants. Au centre de cette proposition se situe l'approche ludique aux éléments faisant partie du mouvement dansé tels que la force de gravité, l'équilibre, le déséquilibre, la souplesse de la colonne vertébrale par le biais du mouvement improvisé.

Le travail avec l'improvisation et les principes du mouvement cités ont de nombreux effets physiques et psychologiques positifs tels que l'amélioration de la conscience corporelle, l'approfondissement de la conscience de soi, l'amélioration de la confiance en soi et de la confiance en l'inconnu, le développement des capacités à trouver des solutions créatives, l'augmentation de l'énergie physique et la relaxation du corps. Cet atelier propose une découverte de cette forme de danse en niveau débutant.



mardi – début : 22 avril 2025



de 11:00-12:30 heures



Club Haus Am Becheler



220 € /trimestre – min 10 personnes




Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Danse douce ».


Zumba Gold avec María Vázquez





La zumba, qui combine des mouvements de fitness et des chorégraphies inspirées des danses latines et des rythmes du monde entier, convient à toutes les personnes qui souhaitent tonifier leur corps et améliorer leur condition physique (contrôle du poids, améliorer la circulation sanguine, augmenter la coordination musculaire, ...) en s'amusant et en écoutant de la musique rythmée.

Zumba Gold adapte l'intensité des exercices de zumba, afin que les débutants, personnes de plus de 50 ans, personnes à mobilité réduite ou simplement celles qui souhaitent faire une activité avec moins d'impact, puissent pratiquer la Zumba sans risque de blessure.

 **mercredi matin**, début : 23 avril 2025

 **9:15 - 10:15 heures**

 **Club Haus Am Becheler**

 **130 € /trimestre**

Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Zumba Gold ».



Gymnastique am Sätzen mam Christine Ergen



Geziilt Übungen droen dozou bäi ons Muskelen ze stäerken, d' Beweeglecheet vun eise Gelenker ze verbessern an eise Kierper fit ze hale fir den Alldag besser ze meeschteren.

Selon l'avis des participants, la gymnastique douce se déroule dans une atmosphère décontractée et fait beaucoup de bien. L'hiver est là ! Venez nous rejoindre !

Duerch gymnastesch Übungen, e bësse Spill a Spaass, versiche mir en allgemenge Muskelopbau ze errechen an de klengte Boboen entgéint ze wierken.



Vendredi, début : 25 avril 2025



9:30 – 10:30 heures



Club Haus Am Becheler



5 € (par séance), à payer sur place



Veillez vous inscrire par téléphone 3340101 ou par email becheler@50-plus.lu

Sophrologie avec Mariette Hanquet




La sophrologie, créée dans les années 60 par le Docteur Caycedo, est une approche psychocorporelle qui utilise des techniques simples et efficaces destinées au public de tout âge.


Elle a pour objectif de nous amener à développer nos différentes capacités souvent peu exploitées comme se détendre, se concentrer, gérer son stress et ses angoisses, diminuer la fatigue, retrouver son dynamisme, retrouver un sommeil réparateur, mieux gérer ses douleurs, retrouver la confiance en soi, se projeter dans l'avenir et élaborer des projets ... dans le seul but de retrouver notre bien-être quotidien et donc d'améliorer notre qualité de vie.


Parce que tous les mots ne peuvent remplacer l'expérimentation, je vous invite à me rejoindre afin de « vivre » cette formidable expérience ensemble.


Mariette Hanquet est pharmacienne et détentrice d'un diplôme universitaire en Sophrologie et techniques de relaxation de la Faculté de Médecine de l'Université de Saint-Etienne.

Les cours sont donnés en langue française. Si vous avez encore des questions, vous pourrez vous adresser directement à Mme Hanquet (GSM: 621 29 46 77)

 **mercredi matin**, début : 23 avril 2025

 **de 11:00 à 12:00 heures**

 **Club Haus Am Becheler**

 **20 €/h.** (à payer sur place)

Veuillez vous inscrire s.v.pl. par téléphone (33 40 10 1) ou email (becheler@50-plus.lu)



Tai Ji Quan avec Yu Mei Ping



Le Tai Chi Quan est un art millénaire qui se distingue par ses mouvements gracieux et naturels. Il est à la fois sport et méditation.

La pratique régulière du Tai Chi a des effets sur tout le métabolisme, il permet d'activer le système nerveux central,



d'améliorer la concentration, la mémoire, l'équilibre, la souplesse, la coordination, de renforcer la musculature et le dynamisme. Il a été décrit comme méditation s'exprimant en activité physique visant à équilibrer les forces du YIN et du YANG.



mercredi après-midi

début : 23. avril au 16. juillet



Cours intermédiaires : de 14:15-15:30 heures

Cours débutants : 15:45-17:00 heures



Club Haus Am Becheler



264 € / trimestre



Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Tai Ji Quan intermédiaires ou avancés ».

Line Dance mam Nicole Miller



Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Jung oder alt, das ist heute keine Frage der Jahre mehr. Es gibt junge Menschen die sich alt fühlen und ältere Leute von bezaubernder Jugendlichkeit. Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Trotzdem tun wir uns oft schwer, langsam einzusteigen, nach dem Motto: schenk mir Geduld, aber zackig.

Tanz und Musik bringen die eingerostete Welt von Frau und Mann in Schwung. Denn tanzen ist gut für Körper, Geist und Seele.

Line Dance zeigt, dass Tanzen Freude macht und schön sein kann, auch wenn wir es langsam angehen und ohne Partner tanzen. Ob Frau oder Mann, tun sie jetzt etwas Gutes für sich.



Donneschdes Moies, début : 24 avril 2025



09:30 bis 10:30 Auer (débutants)

10:45 bis 11:45 Auer (avancés)



Club Haus Am Becheler



108 € /trimestre



Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den Betrag von 165 € auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk „Line Dance“ zu überweisen.

IVV-Wanderungen mam Thomas Zimmer



Die Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire (FLMP) bietet jedes Jahr ein umfangreiches Wanderprogramm an, welches durch ihre Wandervereine organisiert wird. Dabei werden an fast jedem Wochenende quer durch das luxemburger Land wunderschöne Routen mit unterschiedlicher Länge angeboten. Diese Wanderungen sind immer bestens gekennzeichnet und organisiert. Und das Beste daran ist, dass im Anschluss für Essen und Getränke, Kaffee und Kuchen immer gesorgt ist. Gehen Sie also gerne in geselliger Runde wandern? Dann schließen Sie sich uns einfach an. Wir gehen zwischen 10 und 12 Kilometer in einem moderaten Tempo.



La Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire (FLMP) propose chaque année un vaste programme de randonnées organisé par ses clubs de randonnée. Presque chaque week-end, de magnifiques itinéraires de différentes longueurs sont proposés à travers le pays luxembourgeois. Ces randonnées sont toujours parfaitement balisées et organisées. Et le meilleur dans tout ça, c'est qu'il y a toujours de la nourriture et des boissons, du café et des gâteaux à la fin. Vous aimez donc faire de la randonnée en toute convivialité ? Alors, rejoignez-nous tout simplement. Nous marchons entre 10 et 12 kilomètres à un rythme modéré.

Wenn Sie mehr über die IVV-Wanderungen erfahren möchten, dann scannen Sie den QR-Code. Er leitet Sie weiter auf die Homepage der:

Si vous souhaitez en savoir plus sur les randonnées IVV, scannez le code QR. Il vous redirigera vers la page d'accueil de :

Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire.



So / Di, 27. April 2025 – Larochette

Mo / Lu, 9. Juni 2025 – Beaufort

Treffpunkt: 9h00 Club Haus am Becheler
(Mitfahrgelegenheit)



Der neue Fitnesstrend sanft und effektiv

- Training für Rücken und Bauchmuskeln
- Verbesserung der Haltung, der Flexibilität und des Gleichgewichts



Besonders wenn die körperliche Verfassung etwas nachlässt ist diese Methode gut geeignet. Sie erlernen einfache, sanfte aber effektive Übungen, ohne Stress und ohne Leistungsdruck. Hier wird geachtet auf eine haltungsgerechte und physiologisch richtige Ausrichtung des Körpers und eine korrekte Atmung.

Veillez prévoir des vêtements souples et un matelas de gymnastique.






Photo: pixabay - Arslidstra


Cours avancés

 **vendredi matin** **début : 4 avril 2025**
 **de 9:30 - 10:30 heures**

Cours débutants

 **vendredi matin** **début : 4 avril 2025**
 **de 10:45- 11:45 heures**
 **170 € /trimestre**

Cours avancés

 **vendredi après-midi (avec Pavla)** **début : 25 avril 2025**
 **de 17:30- 18:30 heures**
 **Club Haus Am Becheler**
 **140 € /trimestre**



Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Pilates débutants/avancés (horaire) ».

Autobiographisches Schreiben mam Colette Bellion



Lebensspuren - Autobiographisches Schreiben



Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne schreiben oder gerne schreiben möchten. Der Schwerpunkt liegt auf dem autobiographischen Schreiben, wobei es nicht darum geht, ein ganzes Leben in chronologischer Reihenfolge festzuhalten, sondern, ausgehend von Schreibimpulsen, ins Schreiben zu kommen und Momentaufnahmen, Erlebtes, Erinnertes, Portraits von Mitmenschen usw. schriftlich zu gestalten.

Mit Hilfe von literarischen Vorlagen lernen wir Gestaltungsmittel und -techniken kennen, die ins eigene Schreiben einfließen können. Vor allem kommt es darauf an, mit sich selber in Kontakt zu kommen, sich auf den Schreibprozess einzulassen und die eigene Stimme zu finden.


Die Texte werden üblicherweise in der Schreibgruppe vorgelesen, sodass die Teilnehmenden sich gegenseitig wahrnehmen, unterstützen und inspirieren können. (Das Vorlesen ist kein Muss, eher die Chance, eine erste Resonanz auf das Geschriebene zu erhalten.) Bestimmte Voraussetzungen braucht es nicht, bloß die Bereitschaft, sich auf das Schreiben einzulassen.


Sprache: Die Schreibimpulse werden auf Deutsch gegeben. Die Texte könnten, je nach Vorliebe und Sprachkenntnis der Teilnehmenden, auch auf Luxemburgisch, Französisch oder Englisch geschrieben werden.

Mitbringen bitte: Papier (Schreibheft) und Stifte, eventuell Laptop/Tablet.

Colette Bellion hat Literaturwissenschaften studiert und an diversen Sekundarschulen Deutsch, Englisch und kreatives Schreiben unterrichtet.

 **Samstag, den 10. Mai** und **Samstag, den 14. Juni** (max. 10 Personen)

 **de 09:30 - 12:00 heures**
de 14:00 - 17:00 heures

 **Club Haus Am Becheler**

 **35 € /Kurs**

Mir bieden Iech, Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 35 € z'iwweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk "Autobiographisches Schreiben & Datum"

Cours de langue espagnole avec Irina Hernandez Ewen



Niveau débutants

¡Hola a todos! Voulez-vous apprendre l'espagnol pour communiquer dans des situations de tous les jours?

Niveau intermédiaires -avancés

Avez-vous une base en espagnol mais vous souhaitez la mettre en pratique, tout en enrichissant votre vocabulaire et vos structures grammaticales?



Vendredi début : 25 avril 2025



Niveau débutants niveau 0
de 13h00 – 14h00

intermédiaires / avancés
de 15h00 – 16h00



Club Haus Am Becheler



150 € / trimestre – min 3 pers

Niveau débutants plus
de 14h00 – 15h00

Veuillez-vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 150 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours d'espagnol, conversation » respectivement « Cours d'espagnol avancés débutants ».

Cours de langue italienne avec Ornella Mollica Ranucci




Apprendre la langue italienne pour connaître l'Italie, il paese del sole !


Voulez-vous profiter le mieux d'un voyage d'étude sans devoir quitter le pays et faire votre valise ? Avez-vous souvent la crainte de perdre avec le temps ce que vous avez appris en classe et avec les livres de langue ? D'oublier la théorie que vous avez essayé si intensément d'apprendre ? Alors vous êtes au bon endroit. Nous croyons que l'apprentissage d'une langue devrait s'appuyer

sur son utilisation progressive dans des contextes de la vie quotidienne, car sans cet emploi régulier on risque de ne pas cueillir les nuances de prononciation et de vite oublier les règles de grammaire. Ce cours vise donc à faire de la conversation l'outil principal de l'apprentissage de la grammaire, en mettant en avant la réelle utilisation d'un mot et de sa sonorité pour un emploi plus conscient de la langue italienne. On s'appuiera sur l'utilisation extensive de « mise en situations linguistiques », l'objectif final étant de vous offrir l'équivalent d'un voyage d'étude mais entre les murs de notre centre.

Cours avancés (min 6 pers) :

 **jeudi matin** début : 27 mars 2025

 **de 10:00- 11:30 heures**

 **Club Haus Am Becheler**

 **120 € /trimestre**

Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 120 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours italien avancés ».

Cours de conversation italienne avec Ornella Mollica Ranucci



Ce cours de conversation italienne offre une expérience stimulante et divertissante, avec chaque session axée sur un thème de conversation différent. L'objectif principal est de renforcer vos compétences linguistiques, votre prononciation et votre confiance en communication italienne, tout en vous amusant.

Les sujets couvriront l'art, la musique, les traditions, la gastronomie et bien plus encore, et ils seront soigneusement sélectionnés pour vous permettre de mettre en pratique vos connaissances et d'échanger des idées avec vos camarades de classe.

Ce cours convient aux niveaux intermédiaires et avancés et l'accent sera mis sur l'amélioration de la fluidité et de la spontanéité conversationnelle, vous permettant ainsi de vous exprimer de manière plus naturelle et

précise. Apportez votre enthousiasme et votre curiosité pour plonger dans la beauté de la langue et de la culture italiennes.

Siete pronti ? Allora, iniziamo !

Cours de conversation :



vendredi matin

début : 28 mars 2025 (min 6 pers)



de 10h30- 12h00



Club Haus Am Becheler



120 € /trimestre

Veuillez-vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 120 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours de conversation italienne ».

Sie haben eine Frage zu Ihrem Smartphone, die sie schon seit Langem mit sich herumtragen? Sie möchten beim Kauf eines neuen Smartphones / Laptops / Tablets beraten werden? Oder Sie möchten wissen, wie sie die Funktionalitäten ihres Smartphones / Tablets noch besser nutzen können? Beim SmartphoneCafé erhalten Sie individuelle Beratung und Hilfestellung bei Fragen zum Smartphone, Tablet und co.

Wie? In Form eines entspannten Nachmittags, bei dem Sie ohne Druck all ihre Fragen mitbringen können, die dann im Einzelgespräch von 30 bis 40 Minuten beantwortet werden. Auch wenn Sie noch kein Gerät haben, können Sie vorbeischaun um sich über Smartphones / Laptops / Tablets zu informieren. In gemütlicher Atmosphäre im Café des Club Haus Am Becheler in Bereldingen werden Ihre Fragen beantwortet!


Wir suchen noch Interessenten, jung oder alt, die Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten auf diesem Gebiet an interessierte Erwachsene weitergeben möchten!


Vous avez des questions concernant votre smartphone? Vous souhaitez des conseils pour l'achat d'un nouveau smartphone / ordinateur portable / tablette ? Ou souhaitez-vous savoir comment utiliser encore davantage les fonctionnalités de votre smartphone/tablette ? Au SmartphoneCafé, dans une atmosphère chaleureuse, vous recevrez des conseils personnalisés et vous pourrez poser toutes vos questions, auxquelles vous aurez une réponse lors d'un entretien individuel d'une durée de 30 à 40 minutes.

Nous cherchons encore des intéressés de tout âge, qui souhaitent transmettre leurs connaissances et leurs compétences à des adultes intéressés !

Pour avoir des réponses à vos questions ou des conseils

 **sur rendez-vous**

 **Club Haus Am Becheler**

 **20 € /heure**

Mir bieden Iech, Iech telefonesch um 33 40 10 1 oder
per mail becheler@50-plus.lu unzemellen



Sehr geehrte Damen und Herren,

Wir freuen uns, dass Sie die Freizeitangebote des Club Haus Am Becheler 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 viermal 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 **€ 15,-** als finanzieller Beitrag zur Deckung dieser Kosten anzubieten.

Falls Sie bereit sind, unsere Bemühungen zu unterstützen, bitten wir Sie, den Betrag von 15 € mit dem Hinweis „**Club Card 2025**“ auf das BGL-Konto: IBAN LU14 0030 3939 3148 0000 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 Am Becheler 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 quatre 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 15 €, 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 **15 €** avec la mention « **Carte Club 2025** » auprès du Compte BGL : IBAN LU14 0030 3939 3148 0000

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

En vous souhaitant encore d'agréables moments dans notre maison, nous vous remercions d'avance pour votre éventuel soutien financier.

NOTIZEN

NOTIZEN

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 Am Becheler », 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 Am Becheler », 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.

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 Am Becheler“ 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 Am Becheler“ 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.

WICHTIGE HINWEISE

Die Teilnahme an jedweden 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, sowie Ausflügen.

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

Das Club Haus in Bereldingen ist mit seinen vielseitigen, interessanten Angeboten und seiner Philosophie genau das Richtige für Sie.

AVIS IMPORTANTS

L'utilisateur participe à ses propres risques et périls aux activités proposées par le club Foyers Seniors, association sans but lucratif gestionnaire du Club Haus, décline toute responsabilité en cas d'accident. Avant de prendre part à une activité sportive, veuillez demander à votre médecin si cette activité convient à votre état de santé. Dans votre propre intérêt, informez le responsable de l'activité d'éventuels problèmes de santé. Il est indispensable que vous buviez beaucoup lors de chaque activité physique. Pensez à emporter de l'eau lors des promenades ou excursions.

Au cas où vous vous êtes inscrit/es pour une activité et que vous êtes empêché/es d'y prendre part, informez-en le club dans les meilleurs délais pour permettre, le cas échéant, à une personne sur la liste d'attente de prendre votre place. Si votre désistement de dernière minute entraîne des frais, les responsables se voient obligés de vous les facturer. Un remboursement des frais de participation n'est pas possible lors d'une absence non signalée ou d'une interruption de cours. Il se peut que nous utilisions des photos de participants aux activités pour nos différentes publications. Au cas où vous y verriez un inconvénient, veuillez en faire part au club par écrit. Nous vous remercions de votre compréhension pour ces quelques contraintes, motivées par l'intérêt de tous.

Vous êtes bienvenus au Club Haus Am Becheler à Bereldange.



Club Haus am Becheler
15A, am Becheler
L-7213 Bereldange
Tel. 33 40 10
becheler@50-plus.lu



Besicht eis
Internetsäit!

www.ambecheler.lu

Club Haus Bien Sûr(e)

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



Gestionnaire Foyers
Seniors a.s.b.l.



Club Haus am Brill

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

Club Haus am Saitert

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

Club Haus op der Heed

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

Club Haus an de Sauerwisen

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

Club Haus beim Kiosk

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

Treff Aal Schoul

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



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