

# Nordstad Aktiv+

Mai - Août 2024

N°74



Inter-Actions  
Développement & Action Sociale

[www.inter-actions.lu](http://www.inter-actions.lu)

clubaktiv<sup>+</sup>



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

## Legende

### Légende



Datum / *Date*

---



Uhrzeit / *Horaire*

---



Preis / *Prix*

---



Treffpunkt / *Rendez-vous*

---



Sprachen / *Langues*

---



Anmeldeschluss / *Délai d'inscription*

---



Teilnehmeranzahl / *Nombre de participants*

---



Kursleiter(in) / *Responsable de cours*

Léif Lieserinnen a Lieser,

Ettelbréck ass mat senger zentraler Lag matzen am Land a senge sëllegen Ariichtungen, Commercen a Manifestatiounen traditionell eng Stad vun der Begéinung a vun der Aktivitéit. Hei kommen all d'Gesellschaftsgruppen a Generatiounen zesummen, hei ka Grouss a Kleng sech wuelfillen an hei ass fir jiddereen eppes dobäi. Dat gëllt zemools fir déi „gëlle Generatioun“, déi hautzedaags méi aktiv a fit ass wéi jee - ganz am Sënn vum Udo Jürgens, dee scho sengerzäit gesongen huet: *„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an - mit 66 Jahren, da kommt man erst in Schuss.“*

Wat ee fir en erfëllte Liewen am beschten Alter brauch, fënnt een zu Ettelbréck an zu Waarken: Kultur, Natur, Sport, Weiterbildung, eng flott a villfälteg Geschäftsoffer mat enger lieweger Foussgängerzon an net zulescht Fester a Veranstaltungen d'ganzt Joer iwwer. A bekanntlech bitt eis Gemeng och vill Dokteren a Gesondheetsariichtungen, Wunn- a Betreimungsméiglechkeeten an eng perfekt Ubannung un de Stroossereseau an den ëffentlechen Transport. De Club Nordstad Aktiv+, dee säi Sëtz net wäit ewech vun der Ettelbrécker Gare huet,

dréit mat senger breetgefächerter Offer an engem ofwiesslungsräiche Programm vu Begéinungsméiglechkeeten, sportlechen Aktivitéiten, Ausflüch, Konferenzen a Weiderbildungen dozou bäi, eis Stad nach méi liewenswäert a seniorefrëndlech ze gestalten. Hien ass domat e wichtegen an onverzichtbaren Deel vum Ettelbrécker Gesellschaftsliewen, an dofir op dëser Plaz e grouse Merci.

Mä de Programm vun Nordstad Aktiv+ beschränkt sech natierlech net just op eis Gemeng, mä en erstreckt sech iwwer déi ganz Nordstad an och déi ugrenzend Gemengen. Doduerch ginn net just déi vill Virzich vun eise Partnergemengen op eng flott Manéier genotzt, mä d'Aktivitéiten droen och dozou bäi, d'Nordstad weider ze vernetzen a sozial zesummenzeschweessen.

An dësem Sënn wënschen ech alle Lieserinnen a Lieser vill Spaass an e laangt, gesond an aktivt Liewen: *„Mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran - mit 66 ist noch lange nicht Schluss.“*

### **Bob Steichen**

Buergermeeschter  
vun der Stad Ettelbréck



Dir Dammen an dir Hären,

Et ass wichteg heiansdo ofzeschalten, op aner Gedanken ze kommen, léiwe Leit ze begéinen a schéi Momenter ze verbréngen. D'ganz Equipe vum "Nordstad Aktiv+" schafft dagaus, dagan fläisseg a mat vill Passioun fir iech ëmmer erëm een immens ofwiesslungsräichen a breetgefächerten Aktivitéitsprogramm ze proposéieren: Ausflich a Reesen, Bildung a Kultur, Beweegung a Sport, Berodung an Informatioun, Gesellegkeet, Kreativitéit, Lifelong-Learning, Gesondheet a Wellness, a villes méi.

Ech denken un de Chansonnier Klaus Hoffmann dee folgende Sketch ëmmer erëm zielt op senge Concerten: "Mir gi mateneen al, mat vill Falen, awer al, a mir wäerten iergendwann virum Fernseh sëtzen a ganz lässeg op der Telecommande spillen, sou laang bis de Noper schelle kënnt fir matzedeelen dass d'Garagepaart dauernd op an zou geet!"

Do laacht een driwwer, mee dëse Sketch bréngt een och zum nodenken. Soulaang ee kloer am Kapp an och kierperlech fit

ass, ass een een Deel vun der aktiver Gesellschaft. Dat däitscht Spréchwuert "Wer rastet, der rostet", kënnt net vun ongeféier. Eist Gehir, eis Gelenker, eist Häerz, eis Muskelen, eise Réck, esouguer eis Aen brauche regelméisseg Training fir op der Héicht ze bleiwen.

Ech wëll lech an der ganzer Equipe vum "Nordstad Aktiv+" an dëse puer Zeilen villmools merci soen, am Numm vun der Gemeng Mäerzeg, fir Är Begeeschterung an Ären Engagement. Mat der Ëmgestaltung vun der „Aler Schoul“ zu Mäerzeg bei der Kierch als „Bierger- a Veräinshaus“ oder „Haus fir jiddereen“ kréie mir och eng perfekt Infrastruktur ab dem Hierscht 2024 fir déi zukünfteg Aktivitéiten an Evenementer am Duerf.

Léif Gréiss,

**Mike Poiré**

Buergermeeschter  
vun der Gemeng Mäerzeg



Di 9 Trägergemengen, zesumme mat hirem Partner „Inter-Actions“, hunn e flotten a wäertvolle Service fir den 3. Alter opgebaut. Den Aktiounsterrain ass net just limitéiert op di 5 Nordstad Gemengen, nee et ass Nordstad + , et ass di ganz Regioun déi vun der Offer profitéiert!! A genau sou soll et sinn: de Bi-pôle Dikrech-Ettelbréck als Zuchpäerd muss mat sengen nopesch Gemenge flott Projeten ausschaffen an ubidden. De „Nordstad Aktiv+“ ass dat beschte Beispill wéi et och an anere Beräicher kann a soll funktionéieren.

De „Nordstad Aktiv+“ ass definitiv eng wäertvoll Struktur fir eis ganz Regioun an d'Ekipp ronderëm d'Maud Dumay bidd en immens flotten an ofwiesslungsräiche Programm un. Op Ausflich, Sport, Musek, Konferenzen oder Lifelong-Learning... wann Dir wëllt, et ass fir jiddereen eppes dobäi.

Ech hat et schonn's eng Kéier op dëser Plaz ugedéit, et gi vill gutt Iddiën, leider feelt et an der Regioun Nordstad un adequate Raimlechkeete fir den 3. Alter. Eng attraktiv Regioun Nordstad brauch e

seniorengerecht ageriichte „Active Ageing Centre“. E prioritäre Projet am Kader vun enger regionaler Zesummenaarbecht an eng Iddi fir déi ech mech op jidde Fall an Zukunft wäert asetzen.

Bis dohinner stellen di 9 Gemengen natierlech flott Raimlechkeeten zur Verfügung a fir d'Gemeng Ierpeldeng-Sauer kann ech versprechen datt dir och an Zukunft vum Veräinsbau zu Angelduerf, dem Centre „A Maesch“ zu Bierden an de Säll am Birkelshaff zu Ierpeldeng-Sauer kënn profitéieren.

Fir di nächst Méint wënschen ech der ganzer Ekipp alles Guddes a profitéiert vun der Villfalt vun den Aktivitéiten!

Mat beschte Gréiss,

### **Gleis Claude**

Buergermeeschter vun Ierpeldeng-Sauer  
President Syndicat Nordstad

# Willkommen

# Bienvenue

## **Kontaktieren Sie uns / Contactez-nous**

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: [clubnordstad@inter-actions.lu](mailto:clubnordstad@inter-actions.lu)

## **Informieren Sie sich / Informez-vous**

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

[www.facebook.com/NordstadAktiv+](https://www.facebook.com/NordstadAktiv+)

## **Büroadresse / Adresse bureau**

ETTELBRUCK, rue de l'école agricole  
(auf dem Parkplatz vom Supermarkt)  
(sur le parking du supermarché)

## **Unsere Öffnungszeiten / Nos horaires d'ouverture**

MO - FR / LU - VE

08h30 - 12h00 | 13h30 - 17h00



Maud Dumay  
Responsable  
Tél.: 26 81 37 43



Tom Diederich  
Educateur Diplômé  
Tél.: 621 235 565



Sarah Cristache  
Educatrice Diplômée  
Tel: 621 664 061













Myriam Hoffmann  
Secrétariat  
Tél.: 26 81 37 43



Daniela Rotili  
Secrétariat  
Tél.: 26 81 37 43

# Inhalt

## Contenu

	Partnergemeinden ..... 8 <i>Communes partenaires</i>
	Rückblick ..... 10 <i>Rétrospective</i>
	Kultur, Ausflüge und Reisen ..... 14 <i>Culture, Excursions &amp; Voyages</i>
	Club am Duerf ..... 26 <i>Rencontre au village</i>
	Musik & Tanz ..... 28 <i>Musique &amp; danse</i>
	Sport, Gesundheit & Wohlbefinden ..... 32 <i>Sport, Santé &amp; Bien-être</i>
	Kreativität..... 48 <i>Créativité</i>
	Geselligkeit ..... 52 <i>Convivialité</i>
	Bildung..... 64 <i>Lifelong Learning</i>
	Konferenzen & Workshops..... 70 <i>Conférences &amp; Ateliers</i>

## Partner Gemeinden

### Communes partenaires



#### BETTENDORF

##### ECOLE PRIMAIRE

Rue de l'Eglise | L- 9382 Moestroff

##### CENTRE POLYVALENT

Rue des jardins | L- 9370 Gilsdorf

##### Aal Primärschoul bei der Kiirch

Kräizung Rue Principale/ Broderbour  
L-9370 Gilsdorf

##### PÉTANQUEPISTE

Route d'Eppeldorf | L- 9353 Bettendorf



#### BOURSCHEID

##### SALLE DE SPORT

19 Groussgaass | L-9140 Bourscheid

##### THEATERSAAL

25, rue principale | L-9140 Bourscheid

##### ALTE PRIMÄRSCHULE

Schoulstrooss | L- 9164 Lipperscheid



#### COLMAR-BERG

##### NORDPOOL

Rue de l'Ecole | L- 7730 Colmar-Berg

##### CENTRE CULTUREL

5, rue de la Poste | L- 7730 Colmar-Berg



#### DIEKIRCH

##### CINÉ SCALA

46, rue de l'industrie | L- 9250 Diekirch

##### THEATERSAAL PRIMÄRSCHULE

Place Guillaume | L-9237 Diekirch





## ERPELDANGE-SUR-SÛRE

### VERÄINSBAU

17, rue du Berger | L- 9161 Ingeldorf

### CENTRE CULTUREL « A MAESCH »

4, rue de l'Eglise | L- 9142 Bürden

### BIRKELHAFF

rue Abbé Kalbersch |  
L- 9146 Erpeldange-sur-Sûre



## ETTELBRUCK

### NORDSTAD AKTIV+

Rue de l'école agricole |  
L- 9016 Ettelbruck

### CENTRE DES ARTS PLURIELS

1, Place Marie-Adelaïde |  
L- 9063 Ettelbruck

### HALL OMNISPORTS FRÄNKIE HANSEN

Rue du Deich | L- 9012 Ettelbruck

### DÄICHHAAL

Parking Deich | L-9012 Ettelbruck

Gemeng Feelen



## FEULEN

### HENNESBAU

15 C Rue de la Fail | L-9175 Niederfeulen

### ANCIENNE ÉCOLE

Salle Déi Jonk vu gëschter  
rue de l'Eglise | L-9180 Oberfeulen



GEMENG MÄERZEG

## MERTZIG

### CENTRE TURELBAACH

22, rue Principale | L-9168 Mertzig



## SCHIEREN

### AL SCHOUL

72 Route de Luxembourg |  
L-9125 Schieren

### PÉTANQUEPISTE

Hinter der Kirche | L- 9126 Schieren

### SCHIERENER BULLEMETTIËN

rue de la Gare, Am Ge'er |  
L-9122 Schieren

### AM AALEN ATELIER

1, rue du Moulin | L-9126 Schieren

# Rückblick

# Rétrospective

Créativa



Zumba



Seniorentreff



Zesammen kachen

Séjour à Cologne





Origami



Wandern



Jeu de quilles



Neijerschpatt



© Charles Reiser

# Kultur, Ausflüge & Reisen

## *Culture, Excursions & Voyages*





## Zirkus & Musik: Backbone

**De** Backbone ist das dritte Werk der mehrfach preisgekrönten australischen Kompanie Gravity & Other Myths.

In ihrem neuen Stück setzen die Australier\*innen sämtliche physikalischen Gesetze außer Kraft und testen die Grenzen menschlicher Stärke: physikalisch, emotional, individuell und kollektiv.

**Fr** *Considéré comme l'enfant prodige du cirque de demain, Gravity & Other Myths réinvente le porté acrobatique.*

*Au programme : pyramides humaines, voltiges, swing, acrobaties au sol et dans les airs. La virtuosité, l'engagement, l'inventivité et le plaisir d'être ensemble sur scène sont les maîtres mots de la célèbre compagnie australienne qui défie les lois de la gravité et en finit avec bien des mythes.*



Mi / Me 08.05.2024



20h00



26.04.2024



**31 €**  
mit Kulturpass auf Anfrage möglich  
avec «pass culturel» sur demande



CAPE, Ettelbruck



min. 10



## Kurzreise in den Schwarzwald

### Séjour en Forêt-Noire

**De** Kommen Sie mit uns auf unsere Kurzreise in den Schwarzwald. Entdecken Sie auf unseren Wanderungen diese einzigartige Gegend um den Schluchsee und den Titisee, genießen Sie kleine Ausflüge oder spannen Sie einfach im Hotel aus.

Auf der Hinfahrt machen wir Halt in Straßburg und auf der Rückreise besuchen wir Freiburg.

**Fr** *Profitez des grandes chaînes de montagnes de la Forêt-Noire, de randonnées, du Schluchsee et du Titisee lors de notre séjour. Nous organiserons des petites excursions ou vous pouvez vous détendre au Wellness de l'hôtel.*

*Nous ferons une halte à Strasbourg et au retour, un détour à Freiburg.*

### Save the Date !

07 mai 2024 à 16h30  
Vorstellung Kurzurlaub /  
Présentation du séjour.



Mo-Do / Lu-Je  
**23.09 - 26.09.2024**



07h00



31.05.2024



Preis auf Anfrage im Büro /  
Prix sur demande au bureau



ETTELBRUCK,  
vor der Deichhalle,  
devant le Hall du Deich



Team / Equipe  
Nordstad Aktiv+



max. 12





## Cochem

**De** Gemeinsam mit dem Club Uewersauer führt einer unser diesjährigen Frühlingsausflüge nach Cochem. Verbringen Sie gemütliche Stunden an der Moselpromenade in einem Café.

Natürlich können Sie auch einen Stadtbummel durch die Altstadt oder die Einkaufsstraße machen

**Fr** *Ensemble avec le Club Uewersauer, une de nos excursions printanières de cette année nous mènera à Cochem.*

*Profitez de moments agréables au bord de la Moselle. Naturellement, vous pouvez aussi vous promener dans la vieille ville ou dans la rue commerçante.*



Sa / Sa 11.05.2024



08h00



30.04.2024



45 €



ETTELBRUCK,  
vor der Deichhalle /  
devant le Hall du Deich



Team / Equipe  
Club Uewersauer  
& Nordstad Aktiv+



max. 12



## Durbuy



**De** Wer hat nicht schon von der „kleinsten Stadt der Welt“ gehört? Mit seinen alten Häusern, gepflasterten Strassen und dem hochgelegenen Aussichtsturm entzückt diese kleine Stadt seine Besucher. Morgens schlagen wir Ihnen einen Besuch der Ausstellung Cobra 75 vor, danach eine Stadtführung per Audioguide. Für Wanderbegeisterte und Interessierte gibt es am Nachmittag eine Rundwanderung von 5 km um Durbuy (Schwierigkeitsgrad der Wanderung: mittel) oder genießen Sie einfach die einmalige Umgebung.

**Fr** *Qui ne connaît pas « la plus petite ville du monde » ? Avec ses vieilles maisons, ses rues pavées et son belvédère situé en haut d'une falaise cette petite ville n'arrête pas de faire rêver ses visiteurs. Le matin, nous vous proposons de découvrir l'exposition Cobra 75 et d'enchaîner par la visite de la ville avec un au-*

*dio guide. Pour les férues de randonnée et pour les personnes le souhaitant, nous vous proposons la boucle de Durbuy de 5 km l'après-midi (niveau de difficulté : moyen) ou vous pouvez tout simplement profiter du cadre exceptionnel.*



Mi / Me 29.05.2024



08h00



15.05.2024



45 € (Transport & Eintritt /  
transport & entrée)



ETTELBRUCK,  
vor der Deichhalle /  
devant le Hall du Deich



Team / Equipe  
Nordstad Aktiv+



min. 20 et max. 40



## Museumstour und Navigation

### Tour des musées et navigation

**De** Kommen Sie mit auf die spannende Reise in die exotische Welt der Schmetterlinge in Grevenmacher. Dann machen wir uns auf, die Mosel zu erobern.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen geht es weiter zum Museum „A Possen“ in Bech-Kleinmacher. Das Folklore- und Weinmuseum lässt Sie den Alltag einer typischen Winzerfamilie im 18. und 19. Jahrhundert erleben. Hinweis an Rollstuhlnutzer oder Personen mit Rollator: „A Possen“ ist nicht barrierefrei.

**Fr** Cette excursion nous mène à Grevenmacher où vous allez connaître le monde exotique des papillons. Ensuite partons à la conquête de la Moselle. A la barre Moussaillons!

Après le déjeuner, notre excursion continue en direction de Bech-Kleinmacher où nous visiterons le musée « A Possen ». Ce musée vous fait découvrir la vie typique

d'une famille de vignerons au 18<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> siècle. « A Possen » est non accessible aux chaises roulantes et personnes avec déambulateur.

	Mi / Me 05.06.2024
	09h00
	22.05.2023
	44 € (Transport & Eintritt / transport & entrées)
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	Alle / toutes
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+
	max. 11 (mit Transport / avec transport)



## Wandertag im Müllerthal

### *Journée de randonnée au Müllerthal*

**De** Zusammen mit dem Club Uewersauer und dem Club Welle Wäin organisieren wir einen Wandertag in der eindrucksvollen Felsenlandschaft des Müllerthals. Kommen Sie mit auf den spannenden Wanderweg durch Wälder, Schluchten, schmale Spalten und Labyrinth, die auf natürliche Art und Weise entstanden sind.

Bei einem gemeinsamen Abendessen werden wir den Wandertag ausklingen lassen! Sie sollten unbedingt Wanderschuhe tragen und Getränke mitnehmen.

**Fr** *En collaboration avec le Club Uewersauer et le Club Welle Wäin nous organisons une journée de randonnée dans le paysage merveilleux du Müllerthal. Suivez-nous sur ce sentier de randonnée fascinant à travers les forêts, les gorges, les crevasses et les labyrinthes créés par la nature.*

*La randonnée se terminera par un dîner afin de reprendre des forces !*

*Vous devez absolument porter des chaussures de marche et apporter des boissons.*



Sa / Sa **29.06.2024**



13h00 - 22h00



29.06.2024



**10 €** (Transport / transport)



Treffpunkt bitte telefonisch erfragen / lieu de départ à demander par téléphone



Team / Equipe  
Club Uewersauer, Club  
Welle Wäin & Nordstad  
Aktiv+



## Wildpark in Daun

### Parc animalier à Daun



**De** Im Wildpark Daun gibt es einiges zu entdecken: Schwarz- und Rotwild, Yaks, Emus und andere Tierarten. Oder ziehen Sie es vor, durch die Affenschlucht, in der sich die Affen frei bewegen können, zu spazieren? Oder zusammen mit Ihren Angehörigen einfach den Bauernhof der Minitiere bestaunen oder doch lieber die Wellenrutsche und Sommerrodelbahn ausprobieren? Sie haben die Wahl.

**Fr** *Découvrez le parc animalier à Daun : sangliers, yaks, émeus et bien d'autres espèces animales. Ou préférez-vous vous promener dans l'enclos des singes vivant en liberté ? Ou préférez-vous simplement admirer en famille les animaux de ferme ou essayer le toboggan à vagues ou la piste de luge d'été ? A vous de choisir.*



Mi / Me 17.07.2024



08h30



03.07.2024



40,00 € (Erwachsener / adulte)  
70€ Familienpaket (2 Personen)  
*Package famille (2 personnes)*



ETTELBRUCK,  
vor der Deichhalle /  
*devant le Hall du Deich*



Team / Equipe  
Nordstad Aktiv+



max. 11  
*(mit Transport / avec transport)*



## Karting in Mariembourg und Dampfeisenbahnmuseum in Treignes *Karting à Mariembourg et Musée du Chemin de fer à vapeur de Treignes*

**De** Dieser Ausflug beginnt mit einer Besichtigung der zweitgrößten Kartingbahn Europas: der Kartingbahn in Mariembourg.

Nach dem Mittagessen fahren wir zum Eisenbahnmuseum in Treignes, das Sie mit seinen fantastischen Lokomotiven auf eine Zeitreise von der großen Ära der Dampfbahn bis zur elektrischen Bahn mitnimmt. Zahlreiche thematische Ausstellungen geben Ihnen Geheimnisse von Schirmmützen, Laternen usw. preis.

**Fr** *Cette excursion commence avec une visite du 2<sup>ème</sup> plus grand circuit de karting d'Europe : le circuit de Mariembourg.*

*Après le déjeuner nous continuerons direction Treignes pour y visiter le musée du Chemin de fer. Avec ses fantastiques locomotives ce musée vous fait voyager de la grande époque de la vapeur à l'électricité.*

*De nombreuses vitrines thématiques vous racontent les secrets de képis, des lanternes etc.*



Di / Ma 30.07.2024



08h30



16.07.2024



**45,00 €** (Transport, Dampflokomotive und Museumseintritt / transport, train vapeur et entrée au musée)

**30,00 €** (Option Kartingfahrt / option location karting)



ETTELBRUCK,  
vor der Deichhalle /  
devant le Hall du Deich



Team / Equipe  
Nordstad Aktiv+



max. 11



## Besuch bei SIDEN und SIDEC

### Visite SIDEN et SIDEC

**De** Das riesige Gebäude bei der „Bleesbréck“ kennen wohl die meisten. Falls Sie sich fragen, was hinter diesen Mauern geschieht, dann melden Sie sich zur geführten Besichtigung durch die interkommunale Kläranlage des SIDEN an.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen geht es weiter zur SIDEC in Diekirch-Fridhaff. Auch dort werden Sie Antworten auf Ihre Fragen bekommen und interessante Einzelheiten erfahren.

**Fr** *La plupart d'entre vous connaissent probablement l'immense bâtiment à la «Bleesbréck». Si vous vous demandez ce qui se passe à l'intérieur, inscrivez-vous à cette visite guidée de la station d'épuration intercommunale SIDEN.*

*Après avoir déjeuné ensemble, nous continuons notre exploration au SIDEC à Diekirch-Fridhaff. Vous y obtiendrez également des réponses à vos questions et découvrirez des détails intéressants.*



Mi / Me 07.08.2024



09h00



24.07.2024



Besichtigungen gratis,  
Restaurant auf eigene Kosten  
*Visites gratuites, restauration non comprise*



Transport auf Anfrage /  
*Transport sur demande*



Team / Equipe  
Nordstad Aktiv+



min. 10



## Blument Teppich in Brüssel

### *Tapis de fleurs à Bruxelles*

**De** Nur alle 2 Jahre findet dieses blumige Spektakel in Belgiens Hauptstadt Brüssel statt. Tausende Blumen bilden einen riesigen Teppich auf dem zentralen Platz und der Blick vom Balkon des Rathauses auf dieses Werk lohnt sich!

**Fr** *Tous les deux ans le tapis de fleurs est assemblé par des bénévoles sur la Grand-Place à Bruxelles. Des milliers de fleurs composent ce tapis et la vue panoramique du balcon de l'Hôtel de Ville sur l'œuvre est spectaculaire !*



Sa / Sa **17.08.2024**



09h00



01.08.2024



**31,00 €** (Transport und Eintritt /  
*transport et entrée*)



ETTELBRUCK,  
vor der Deichhalle /  
*devant le Hall du Deich*



Team / Equipe  
Nordstad Aktiv+



max. 11





## Schiffahrt mit der „Marie-Astrid“

### Mini-croisière à bord du «Marie-Astrid»

**De** Bewundern Sie die abwechslungsreichen Landschaften des Moseltals. Typische Weindörfer & blühende Weinberge soweit das Auge reicht.

**Fr** *Admirez les magnifiques paysages changeants de la vallée de la Moselle. Bourgades viticoles typiques et vignobles florissants se succéderont à tour de rôle.*

*Menu:  
Velouté de volaille,  
Bouchée à la Reine, Frites, Salade  
Tarte grand-mère, glace vanille*

	Do / Je <b>29.08.2024</b>
	10h20
	16.07.2024
	<b>85,00 €</b>
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle / <i>devant le Hall du Deich</i>
	Team / Equipe Club Uewersauer, Club Welle Wäin & Nordstad Aktiv+
	max. 16 (mit Transport / <i>avec transport</i> )



## Club am Duerf

**Lu** Mir organiséiere minimum 2mol am Mount eisen "Club am Duerf" an eise Partnergemenge fir nach méi no bei lech ze sinn.

Fir weider Informatiounen ze kréien, wéini mir genee an Ärer Gemeng sinn a wou mir eis gesinn, rufft weg. um Büro un.

Tel: 26 81 37 43

Zéckt net fir eis unzeschwätzen - Dir erkennt eis ganz sécher un eisen Jacketten oder T-Shirten.

**Fr** *Nous organiserons au minimum 2 fois par mois dans nos communes partenaires le «Club am Duerf» pour être encore plus proche de vous.*

*Pour avoir des informations plus précises sur le lieu de rencontre dans votre commune, veuillez contacter notre bureau au numéro 26 81 37 43.*

*N'hésitez pas à nous interpellier - vous nous reconnaissez grâce à nos vestes ou T-Shirts.*

### **Montag / Lundi :**

Bourscheid  
Colmar-Berg  
Schieren

### **Dienstag / Mardi :**

Bettendorf  
Diekirch (1x / mois au marché)

### **Donnerstag / Jeudi :**

Diekirch  
Erpeldange-sur-Sûre  
Feulen

### **Freitag / Vendredi :**

Ettelbruck (au marché)  
Mertzig



## SENIORENTELEFON Nordstad Aktiv+

**Lu** Dir fillt lech eleng,  
Dir hutt eng Fro oder wëllt einfach  
ee Wuert schwätzen?  
Da rufft eis un vu Méindes bis Freides  
Moies vun 8:30 - 12:00  
a Mëttes vun 13:30 - 17:00 Auer.

**NORDSTAD AKTIV+ ASS OP AN  
ASS FIR IECH DO!**

**Fr** *Vous vous sentez isolé,  
vous avez des questions ou vous  
voulez simplement parler à quelqu'un?  
N'hésitez pas à nous contacter du lundi  
au vendredi, le matin de 8h30 - 12h00  
et l'après-midi de 13h30 - 17h00.*

***NORDSTAD AKTIV+ EST OUVERT  
ET NOTRE EQUIPE EST A VOTRE  
ECOUTE!***

## ABO-Service

**De** **Gefällt Ihnen unser Programm?  
Dann sichern Sie sich jetzt  
die nächste Ausgabe!**

**JETZT GRATIS ANFORDERN !**

**Fr** ***Notre programme vous plaît-il?  
Alors n'hésitez pas et  
abonnez-vous à notre brochure!***

**COMMANDEZ GRATUITEMENT  
MAINTENANT !**

Kontaktieren Sie uns /  
Contactez-nous  
T. : 26 81 37 43  
[clubnordstad@inter-actions.lu](mailto:clubnordstad@inter-actions.lu)

# Musik - Tanz

## *Musique - Danse*





## Tanzen ist besser als jede Medizin...

**De** ...denn, Tanzen aktiviert uns auf allen Ebenen. Wenn wir tanzen, vergessen wir unsere Sorgen und konzentrieren uns ganz auf die Musik, auf die Schritte, auf die Interaktionen in der Gruppe. Wir tanzen mit und ohne Partner, im Kreis oder in Reihen. Von ruhig und getragen bis schwungvoll aktiv bieten wir eine abwechslungsreiche Palette an Musik und Choreographien an.

Lassen Sie sich überraschen!

**07.05. - 27.08.2024**

**Jeden Dienstag /  
tous les mardis**

Abhängig von der Verfügbarkeit  
der Trainerin / *en fonction de la  
disponibilité de la formatrice*



14h00 - 16h00  
mit Pause / *avec pause*



Warteliste / *liste d'attente*



**4,00 €**  
pro Kurseinheit / *séance*



GILSDORF,  
Centre Polyvalent  
(keine Strassenschuhe)



LU - DE



Barbara Wiesen-Pankratz



## Singen macht Freude

### *Chanter fait toujours plaisir*

**De** Singen ist die älteste Form der Musik. Sie können in einer kleinen Gruppe, deren Mitglieder voller Begeisterung dabei sind, mitsingen. Falls Sie an dieser Aktivität interessiert sind, zögern Sie nicht und singen Sie mit uns. Ihre Wünsche werden berücksichtigt, unter Voraussetzung, dass dieses Lied in einer kleinen Gruppe gesungen werden kann.

**Fr** *La plus ancienne forme de musique est le chant. Vous pouvez chanter dans un petit groupe qui se donne à cœur joie au chant. Si vous êtes intéressé par cette activité, n'hésitez pas et prenez rendez-vous pour un mardi. Soumettez-nous vos chansons préférées. Toute proposition est bienvenue, sous condition d'être réalisable par un petit groupe.*



**Jeden Dienstag**  
***Tous les mardis***



14h30 - 16h00



1 Tag vor Termin /  
*1 jour avant la date*



Gratis / *gratuit*



ETTELBRUCK,  
Nordstad Aktiv+



Alle / *toutes*

# Save the date

**SUMMERFEST 2024**

**DONNESCHDEG, 11. JULI 2024**



Do / Je 11.07.2024



12h00



01.07.2024



AM HENNESBAU zu Feelen



**35,00 €** fir Buffet, Gedrénks  
an Animatioun /  
pour le buffet, les boissons  
et l'animation

**Sport - Gesundheit - Wohlbefinden**  
***Sport - Santé - Bien-être***







## Stretching

**De** Entspannen und straffen Sie Ihren Körper mit tiefen Muskeldehnungsübungen.

Durch regelmäßiges Üben verbessern Sie Ihre Körperhaltung, lindern Rücken- und Gelenkschmerzen und verbessern Sie ihr allgemeines Wohlbefinden.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

**Fr** *Assouplissez et tonifiez votre corps et sentez-vous plus à l'aise par des exercices d'étirement des muscles profonds.*

*Une pratique régulière vous permet d'améliorer votre posture, de soulager les douleurs dorsales et articulaires et d'augmenter votre bien-être.*

*Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.*

**16.05. - 04.07.2024**



7 x Donnerstags / *Les jeudis*  
außer Schulferien /  
*sauf vacances scolaires*



19h30 - 20h30



26.04.2024



**87,50 €**  
7 Kurseinheiten / *séances*



INGELDORF,  
Vereinsbau,  
17, rue du Berger



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



6 - 14



## Boxe Muay Thai

**De** Mithilfe dieser Sportart halten Sie sich fit und fördern Ihr Wohlbefinden.

Sie können Ihre negativen Gefühle abregieren, Stress besser bewältigen und Ihr Selbstbewusstsein wird ebenfalls gestärkt.

Bitte Boxhandschuhe und Schienbeinschützer mitbringen.

**Fr** *Optimisez votre santé mentale et votre bien-être grâce à la boxe Pied-Poing !*

*Quel que soit votre niveau, développez vos qualités physiques tout en extériorisant les émotions débordantes sans coup directement porté au corps.*

*Veillez apporter des gants de boxe et idéalement des protège tibias.*

**08.05. - 10.07.2024**



9 x Mittwochs / *Les mercredis*  
außer Schulferien /  
*sauf vacances scolaires*



18h30 - 20h30



03.05.2024



**150 €**

9 Kurseinheiten / *séances*



BOURSCHEID,  
Salle de sport,  
19, rue principale



FR



Ludovic Barbot



min. 8



## Laufen

### Course à pied

**De** Kaum eine Sportart ist so einfach und unkompliziert zu erlernen wie das Laufen. Sportschuhe an - und los!

Damit Sie sich als Anfänger wohl fühlen, beginnen wir mit langsamen Laufen und Gehpausen, das Laufen wird etappenweise aufgebaut und das Tempo gesteigert.

**Fr** *Peu de sports sont aussi faciles à apprendre que la course à pied. Chaussez vos baskets – et top, c'est parti !*

*Pour que la course à pied devienne synonyme de bien-être, le cours alterne temps de course et temps de marche, puis progressivement le temps de course augmentera ainsi que la cadence. Objectif 5km !*

	<b>02.05. - 15.07.2024</b> Donnerstags / <i>les jeudis</i>
	08h30 - 09h30
	Ein Tag vor Termin / <i>un jour avant la date</i>
	Gratis / <i>gratuit</i>
	DIEKIRCH, Fitnessparcours / <i>Parcours de fitness</i>
	LU / FR
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+



## Rückenturnen

### Entraînement du dos

**De** Ein kräftiger Rücken ist bei vielen Alltagsbewegungen wichtig. Ein effektives Rückentraining beansprucht neben den Rückenmuskeln auch die seitliche und vordere Bauchmuskulatur sowie die Gesäß- und Schultermuskeln. Die Stabilität Ihrer Rückenmuskulatur wird damit deutlich verbessert.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

**Fr** *Ne donnez pas de chance au mal de dos ! Muscler votre dos et développez des abdominaux solides déchargeant la colonne et ses disques intervertébraux. Grâce à des exercices spécifiques vous renforcerez la musculature dorsale et abdominale, la meilleure prévention du mal de dos.*

*Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.*

**07.05 - 09.07.2024**



9 x Dienstags / *Les mardis*  
außer Schulferien /  
*sauf vacances scolaires*



16h00 - 17h00



26.04.2024



**112 €**

9 Kurseinheiten / *séances*



INGELDORF,  
Vereinsbau,  
17, rue du Berger



FR



Ludovic Barbot



min. 6 / max. 12



## Wassergymnastik in Colmar-Berg: Aqua-Gym à Colmar-Berg

**De** Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und Ihre Ausdauer trainiert.

Information für die Teilnehmer:

Die Übungen werden im stehetiefen Wasser durchgeführt. Wassertemperatur ungefähr 27° C. Sie sollten ohne Hilfe im Wasser stehen und gehen können.

**Fr** *L'Aqua-Gym est un sport praticable à tout âge et permet à chacun de se muscler le corps tout en travaillant ses articulations et son endurance, sans courbatures, ni douleurs. L'Aqua-Gym est une activité sportive en douceur.*

Information aux participants :

*Les exercices sont pratiqués dans l'eau*

*peu profonde. Température de l'eau : environ 27° C. Vous devez rester debout et savoir marcher dans l'eau sans aide.*

	<b>06.05. - 15.07.2024</b> 9 x Montags / <i>Les lundis</i> außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	1 GRUPPE / <i>GROUPE</i> 15h30 - 16h15
	2 GRUPPE / <i>GROUPE</i> 16h30 - 17h15
	Warteliste / <i>liste d'attente</i>
	<b>81 €</b> 9 Kurseinheiten / <i>séances</i>
	COLMAR-BERG, NORDPOOL, Schwimmbad / <i>piscine</i>
	LU
	30 pro Gruppe / <i>par groupe</i>



## Gesundheitsgymnastik

### Gym de santé

**De** Erhaltung und Verbesserung der Kraft und Körperflexibilität ist unser Ziel im Gymnastikunterricht für Senioren.

Unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin können Sie Ihre körperliche Fitness kontinuierlich weiterentwickeln und schonend verbessern.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

**Fr** *Maintenir et améliorer la force et la flexibilité du corps est l'objectif premier de la gymnastique seniors.*

*Sous la direction d'une formatrice expérimentée et en groupe vous pouvez vous entraîner régulièrement et développer progressivement votre forme physique en douceur.*

*Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.*

**16.05. - 04.07.2024**



7 x Donnerstags / *Les jeudis*  
außer Schulferien /  
*sauf vacances scolaires*



15h00 - 16h00



26.04.2024



**87,50 €**

7 Kurseinheiten / *séances*



GILSDORF,  
Centre Polyvalent



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



min. 6



## Nordic Walking

### Marche Nordique

**De** Nordic Walking ist ein Ausdauersport, bei dem Sie in der freien Natur viel Gutes für Geist und Körper tun können.

Bei dieser Sportart werden Sie viele Muskeln beanspruchen und können gleichzeitig die Schönheiten der Natur genießen.

**Fr** *La marche Nordique est un sport de plein air alliant un entraînement d'endurance et d'aérobique.*

*C'est une marche qui sollicite énormément de muscles dans votre corps tout en vous permettant un retour aux sources avec le contact de la nature.*

	<b>Jeweils montags / Tous les lundis</b>
	14h00
	ein Tag vor Termin / <i>un jour avant la date</i>
	Gratis / <i>gratuit</i>
	BOURSCHEID
	LU / DE / FR / IT
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## QI-GONG

**De** 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.

**Fr** *Le Qi Gong améliore votre santé, vous permettra d'être plus équilibré et serein et de retrouver l'harmonie corps, esprit et âme. Le Qi Gong renforce et stabilise votre système immunitaire.*

*Les différents exercices Qi Gong sont bons pour le système cardio-vasculaire, le sommeil, le système nerveux, les voies respiratoires, le système lymphatique, l'appareil digestif ainsi que pour l'appareil locomoteur.*

**08.05. - 10.07.2024**



8 x Mittwochs / *Les mercredis*  
außer Schulferien /  
*sauf vacances scolaires*



Avancés  
09h30 - 10h30



Débutants  
10h45 - 11h45



26.04.2024



**128 €**  
8 Kurseinheiten / *séances*



**COLMAR-BERG,**  
Centre Culturel  
Bei gutem Wetter im Park  
an der frischen Luft /  
*Par beau temps le cours sera  
donné en plein air au parc*



LU



Joëlle RISCHETTE



min. 8 / max. 18





## Pilates Anfänger & Fortgeschrittene

### *Pilates deux niveaux*

**De** Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft Ihnen gleichzeitig, Stress leichter zu bewältigen. Das Trainingskonzept unterscheidet sich vom herkömmlichen Muskeltraining dadurch, dass es vor allem auf die Tiefenmuskulatur abzielt.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

**Fr** *Le Pilates favorise une posture saine, renforce les muscles profonds et aide en même temps à gérer le stress. Le concept d'entraînement diffère de l'entraînement musculaire conventionnel car il se base principalement sur les muscles les plus profonds.*

*Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.*

**03.05. - 12.07.2024**



9 x Freitags / *les vendredis*  
außer Schulferien /  
*sauf vacances scolaires*



Débutants  
08h30 - 09h30



Avancés  
09h45 - 10h45



26.04.2024



**90 €**  
9 Kurseinheiten / *séances*



ETTELBRUCK,  
Hall Omnisport  
Frankie Hansen



LU / FR



Olga LEGRAND



8 - 14



## Yoga (Hatha, Vinyasa) - Mittelstufe

### Yoga (Hatha, Vinyasa) - Niveau intermédiaire

**De** Entdecken Sie die orientalische Praxis durch Atem- und Meditationsübungen, um alle Ihre Aspekte auszugleichen und ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

**Fr** *Découvrez la pratique orientale de postures, de respiration et de méditation pour équilibrer tous vos aspects, pour une vie épanouie et harmonieuse.*

*Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.*

**16.05. - 04.07.2024**



7 x Donnerstags / *les jeudis*  
außer Schulferien /  
*sauf vacances scolaires*



18h30 - 19h30



26.04.2024



**87,50 €**

7 Kurseinheiten / *séances*



INGELDORF,  
Vereinsbau,  
17, rue du Berger



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



6 - 14



## Fahrradtour








### Tour à vélo

**De** Schwingen Sie sich in den Sattel und entdecken Sie auf unseren Fahrradtouren das Land und seine ganz eigenen Schönheiten. Wir begleiten Sie auf unserem E-Bike.

Ob wir eine kleine oder große Fahrradtour machen, ist wetterabhängig.

**Fr** *Faites chauffer vos cuisses lors de balade à vélo et découvrez le pays et ses particularités. Nous vous accompagnons sur notre vélo à assistance électrique.*

*Si le tour sera long ou non dépendra de la météo.*

	06.05.2024 03.06.2024 17.06.2024 01.07.2024 15.07.2024 05.08.2024 19.08.2024
	Ändert je nach Trail / à définir par parcours
	Ein Tag vor Termin / un jour avant la date
	Gratis / gratuit
	Treffpunkt bitte telefonisch erfragen / lieu de départ à demander par téléphone svp.
	LU / FR
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Leichte Spaziergänge mit Vierbeinern

### Promenade de plaisance avec votre chien

**De** 1 Stunde frische Luft und Bewegung. Auch wenn Sie nur kurze Wegstrecken zu Fuß schaffen, möchten wir Sie einladen ein Stündchen mit uns spazieren zu gehen.

Personen, die einen Rollator benötigen, sind ebenfalls willkommen.

Und falls Sie einen Hund haben, kann dieser gerne mitkommen. Schließen Sie sich uns an!

**Fr** 1 heure d'exercice à l'extérieur. Avez-vous des difficultés à faire des grandes randonnées ? Si oui, notre activité « promenade facile » est idéale pour vous. Nous vous invitons à faire régulièrement une petite promenade d'environ 1 heure. Les personnes ayant besoin d'un déambulateur sont également les bienvenues.

*Si vous avez un chien, votre accompagnateur fidèle pourra participer. Rejoignez-nous !*

	Der 1. und 3. Dienstag im Monat / le 1 <sup>ier</sup> et 3 <sup>ième</sup> mardis du mois
	10h30 - 11h30
	Ein Tag vor Termin / un jour avant la date
	Gratis / gratuit
	Treffpunkt bitte telefonisch erfragen / lieu de départ à demander par téléphone svp.
	LU / DE / FR
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Wanderung

### Randonnée

**De** Wandern tut Körper und Seele gut. Wer regelmäßig und in ruhigem Tempo durch Wald und Wiesen wandert, fordert die Muskulatur, kurbelt den Stoffwechsel und das Immunsystem an, verbessert die Kondition und senkt zudem den Blutdruck. Die Touren von ca. 8-9 Km Länge liegen im mittleren Schwierigkeitsbereich.

Sie sollten unbedingt Wanderschuhe tragen und ein Getränk mitnehmen.

**Fr** *Faire de la randonnée est bon pour le corps et l'esprit : les randonneurs qui parcourent régulièrement bois et forêts, profitent de la nature et du grand air, stimulent leurs muscles, leur métabolisme et leur système immunitaire.*

*Le degré de difficulté des différentes randonnées de +/- 8-9 km est moyen.*

*Vous devez absolument porter des chaussures de marche et apporter une boisson.*



Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat & jede Woche donnerstags - wetterabhängig

*Chaque 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi du mois et toutes les semaine le jeudi - selon la météo*



09h30 - 12h00



eine Woche vor Termin /  
*une semaine avant la date*



Gratis / *gratuit*



Treffpunkt bitte telefonisch erfragen /  
*lieu de départ à demander par téléphone svp.*



Team / *Equipe*  
Nordstad Aktiv+



## Trail

**De** Für anspruchsvollere Wanderer bieten wir einmal pro Monat eine längere Wanderung von 13 bis 16 km an. Zusammen werden wir die bekannten Trails in Luxemburg und in der Großregion entdecken.

Der Schwierigkeitsgrad dieser Touren ist hoch. Sie sollten unbedingt Wanderschuhe tragen und ein Getränk mitnehmen.

**Fr** *Pour les randonneurs plus exigeants, nous proposons une fois par mois une longue distance de 13 à 16 km. Ensemble, nous découvrirons les grands itinéraires du Luxembourg et de la Grande Région.*

*Le niveau des grandes randonnées est difficile. Vous devez absolument porter des chaussures de marche et apporter une boisson.*

30.05.2024

04.06.2024

31.07.2024

28.08.2024



Ändert je nach Trail /  
à définir par parcours



Eine Woche vor Termin /  
une semaine avant la date



Gratis / gratuit



Treffpunkt bitte telefonisch  
erfragen / lieu de départ à  
demander par téléphone svp.



LU / DE / FR



Team / Equipe  
Nordstad Aktiv+

## Club Nordstad Aktiv+

Dir hutt Zäit a sicht eng  
nei Erausfuenderung?

Mir siche  
**BENEVOLLER**  
fir verschidden  
Aktivitéiten!

**MELLT IECH BEI EIS!!!**

Tél.: 26 81 37 43 • [clubnordstad@inter-actions.lu](mailto:clubnordstad@inter-actions.lu)



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

[www.inter-actions.lu](http://www.inter-actions.lu)

# Kreativität

## Créativité







## Malkurs

### Atelier de peinture

**De** Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht notwendig.

Die Kursleiterin wird Ihnen verschiedene Grundtechniken des Malens zeigen. Sie können sich dann auf künstlerische Weise mit ihren persönlichen Themen auseinandersetzen oder sich kreativ völlig frei austoben. Probieren Sie einfach neue Dinge und experimentieren Sie.

**Fr** *Des connaissances spécifiques ne sont pas nécessaires.*

*Vous découvrez les bases du dessin et de la peinture. Vous pouvez reproduire une œuvre, exprimer votre côté créatif en créant une nouvelle pièce et expérimenter ce qui vous convient le mieux. Peindre vous permet de découvrir le monde d'un œil nouveau et de s'ouvrir au monde.*

**02.05. - 04.07.2024**



Donnerstags / *les jeudis*  
außer Schulferien /  
*sauf vacances scolaires*



14h00 - 16h00



26.04.2023



ETTELBRUCK,  
Salle Nordstad Aktiv+



**10 €**

Materialzahlung pro Kurseinheit  
*frais de participation au matériel  
par cours*



FR / LU / PT



Patricia Rocha



max. 8



## Kleidernähkurs

### Cours de couture

**De** Die eigene Garderobe anzufertigen bedeutet, kreativ sein, Unikate zu besitzen und die Stücke individuell an die eigene Figur anzupassen.

Je nach Vorkenntnissen fertigen Sie das, was Sie mögen.

Bringen Sie Ihre Nähmaschine mit!

**Fr** *Créer sa propre garde-robe veut dire être créatif, posséder des pièces uniques et savoir les adapter individuellement.*

*En fonction de vos connaissances, vous avez le choix de coudre ce qui vous plaît.*

*Apportez votre machine à coudre !*

**07.05. - 09.07.2024**



Dienstags / tous les mardis  
außer Schulferien /  
*sauf vacances scolaires*

**08.05. - 10.07.2024**



Mittwochs /  
*tous les mercredis*  
außer Schulferien /  
*sauf vacances scolaires*



19h00 - 21h30



26.04.2024



**80 €**  
8 Kurseinheiten / *séances*



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,  
Birkelhaff,  
rue Abbé Kalbersch



Alle / *toutes*



Susy Kirch-Wagner



max. 8



## Handarbeiten und Basteln für alle

### *Brico pour tous*

**De** Beschäftigen Sie sich gerne kreativ, sind aber nicht gerne allein dabei? Einmal in der Woche bieten wir Ihnen die Möglichkeit an Ihrem eigenen Projekt in einer kleinen netten Runde zu arbeiten.

Sie brauchen nur Ihr Material selbst mitzubringen.

**Fr** *Vous êtes créatif ? Vous n'aimez pas bricoler seul(e) chez vous ? Profitez alors de notre offre hebdomadaire et réalisez votre projet dans un environnement convivial.*

*Il suffit d'apporter votre propre matériel.*



Dienstags / *tous les mardis*  
außer Feiertage / *sauf jours fériés*



09h00 - 11h00



Gratis / *gratuit*



ETTELBRUCK,  
Nordstad Aktiv+



Alle / *toutes*

# Geselligkeit *Convivialité*





## Grillen

### Barbecue

**De** Nach dem großen Erfolg unseres Grilltages im letzten Jahr, werden wir auch dieses Jahr wieder zusammen grillen. Anstatt gemeinsam im Restaurant zu essen, werden wir uns in Bettendorf am Grillchalet treffen um lecker zubereitetes Grillfleisch, Kartoffelsalat & Co zu verköstigen.

Ein guter Nachtisch wird an diesem Tag sicher nicht fehlen!

**Fr** *Après le grand succès de notre journée barbecue l'année dernière, nous renouvellerons l'expérience. Au lieu de manger ensemble au restaurant, nous nous retrouverons au chalet barbecue à Bettendorf pour y déguster de délicieuses viandes grillées, salade de pommes de terre & Co.*

*Un bon dessert complétera notre barbecue !*

	Mi / Me 14.08.2024
	12h00
	01.08.2024
	20,00 €
	BETTENDORF, Grillchalet
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Seniorentreff Schieren

### Café des rencontres à Schieren

**De** Einmal im Monat findet in Schieren ein „Seniorentreff“ statt. Kommen Sie und verbringen mit uns einen geselligen Nachmittag mit einem Getränk und einem Gebäck.

Kartenspielen und/oder ein Gesellschaftsspiel sind ebenfalls mit von der Partie.

Brauchen Sie einen Abholdienst? Geben Sie uns Bescheid.

**Fr** *Le café des rencontres est organisé une fois par mois à Schieren. Venez nous rejoindre autour d'une boisson et d'une viennoiserie pour une après-midi conviviale.*

*Une partie de cartes et/ou un jeu de société pour accompagner l'après-midi.*

*Avez-vous besoin d'une navette ? Contactez-nous.*

	Mi / Me 15.05.2024 / 19.06.2024 24.07.2024 / 21.08.2024
	14h00 - 17h00
	2 Tage vor Termin / <i>2 jours avant la date</i>
	Verzehr ist vom Teilnehmer zu zahlen / <i>consommation à charge du participant</i>
	SCHIEREN, Centre Culturel „Al Schoul“
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Angeln Pêche

**De** Wir organisieren einen Angelnachmittag am „Ierpeldenger Weier“.

Sie können sich beim Angeln in der freien Natur entspannen und am späten Nachmittag treffen wir uns in der Brasserie, um bei einem kühlen Getränk einen gemütlichen Moment zu verbringen und uns über die Fänge auszutauschen.

**Fr** *Nous organisons un après-midi de pêche au « Ierpeldenger Weier ».*

*Vous pourrez vous détendre en pêchant en pleine nature et en fin d'après-midi nous nous retrouverons à la brasserie pour terminer sur une note conviviale autour d'une boisson fraîche et échanger sur les prises.*

	Fr / Ve <b>14.06.2024</b>
	13h30 - 17h00
	03.06.2024
	<b>19,00 €</b> Eintritt Weiher / <i>entrée étang</i>
	<b>IERPELDENGER WEIER,</b> An der Mechelsbach
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Seniorentreff Colmar-Berg

### Café des rencontres à Colmar-Berg

**De** Falls Sie gerne Karten spielen, sind Sie hier an der richtigen Adresse !

In Colmar-Berg treffen sich jede Woche Donnerstags Senioren, die nach dem Kartenspiel auch gerne bei einem guten Stück Kuchen mit einer Tasse Kaffee ihr geselliges Zusammensein genießen.

Nordstad Aktiv+ hilft 2mal monatlich bei diesem Seniorentreff.

**Fr** *Vous adorez jouer aux cartes ? Alors vous êtes au bon endroit !*

*A Colmar-Berg, les seniors se retrouvent tous les jeudis pour jouer aux cartes. Ils profitent de l'occasion pour savourer un bon morceau de gâteau et une bonne tasse de café tout en jouissant de l'atmosphère conviviale.*

*Nordstad Aktiv+ participe 2 fois par mois à cette rencontre des seniors.*

Do / Je  
02.05.2024  
16.05.2024  
06.06.2024  
27.06.2024  
04.07.2024  
18.07.2024  
01.08.2024  
22.08.2024



13h30 - 17h00



COLMAR-BERG,  
Centre Culturel, Stiffchen  
Rue de la Poste





## Kegeln

### Jeu de quilles

**De** Heute wie damals erfreut sich das Kegeln großer Beliebtheit und wir laden Sie ein, in geselliger Runde mit uns zu kegeln.

Schließen Sie sich uns an ! Wir spielen nur aus Spaß und nicht zum Wettbewerb.

**Fr** *Le jeu de quilles est un des sports les plus anciens et son appréciation n'a pas changée au cours des siècles.*

*Nous vous invitons à jouer avec une équipe conviviale aux quilles. Rejoignez-nous !*

Do / Je  
 23.05.2024  
 13.06.2024  
 27.06.2024  
 25.07.2024  
 08.08.2024  
 22.08.2024



MEDERNACH,  
Café des Sports



14h00 - 17h00



1 Tag vor Termin /  
1 jour avant la date



Kosten der Kegelbahn  
werden unter den  
Teilnehmern geteilt /  
*Frais de la piste sont  
partagés entre les joueurs*



Team / Equipe  
Nordstad Aktiv+



## Kegeln

### Jeu de quilles

**De** Wir organisieren einen zusätzlichen Kegelnachmittag in Schlindermanderscheid. Wir freuen uns darauf, Sie im „Keelenzenter Langertz“ willkommen zu heißen und zusammen in gemütlicher Runde zu kegeln.

Auch „Einsteiger“ können gerne mitmachen.

**Fr** *Nous organisons un après-midi supplémentaire de jeu de quilles à Schlindermanderscheid. Nous vous accueillerons avec plaisir au « Keelenzenter Langertz » pour y jouer en atmosphère décontractée aux quilles.*

*Les « débutants » sont également les bienvenus.*

Do / Je

30.05.2024

20.06.2024

18.07.2024



SCHLINDERMANDERSCHIED,  
Keelenzenter Langertz



15h00 - 17h30



1 Tag vor Termin /  
1 jour avant la date



Kosten der Kegelbahn  
werden unter den  
Teilnehmern geteilt /  
*Frais de la piste sont  
partagés entre les joueurs*



Team / Equipe  
Nordstad Aktiv+



## Kaffi drénken a babbelen

### Rendez-vous petit déjeuner

**Lu** Verbréngt Moies e bëssen Zäit a sympathescher Gesellschaft vun anere Leit bei enger Mëtsch an enger gudder Taass Kaffi. Mir poteren e bëssen zesummen a wann Dir dat wëllt, kenne mir gären och mat lech e klengen Tour duerch d'Duerf trëppelen. Mir sinn op fir Är Propositioun fir eng kleng Aktivitéit ze organisieren a fir Är Froen.

Dir sidd aus dem Duerf, hutt awer Problemer fir lech ze deplacieren? Da sot eis Bescheid, mir kommen lech gären och heem sichen.

**Fr** *Venez passer une partie de la matinée en compagnie sympathique. Nous papotons ensemble, le tout accompagné de viennoiseries et d'un bon café. Si vous le souhaitez, nous faisons avec vous une petite promenade dans votre village. Nous sommes ouverts à vos propositions de petites activités et questions.*

*Vous êtes du village et ne pouvez pas vous déplacer, nous pouvons venir vous chercher.*

	Do / Je 23.05.2024 13.06.2024 27.06.2024 25.07.2024 08.08.2024 22.08.2024
	SCHIEREN, Boulangerie Marques
	08h30 - 10h00
	1 Tag vor Termin / 1 jour avant la date
	Bestellung ist vom Teilnehmer selbst zu zahlen / consommation à régler par le participant
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Zesumme Kachen

### Cuisinons ensemble

**De** Kochen Sie gerne? Oder freuen sich einfach auf geschmackvolle Gerichte? Dann kommen Sie zu unserem Kochkurs: die einzelnen Gänge werden gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre vorbereitet und natürlich wird das Essen von allen Küchenchefs zusammen genossen.

An zwei der genannten Daten wird der Workshop in unseren Partnergemeinden stattfinden. Küchenschürze an am Freitag!

**Fr** *Aimez-vous cuisiner ? Ou appréciez-vous des plats délicieux ? Si oui, participez au cours de cuisine : entrée, plat principal et dessert sont préparés ensemble dans une ambiance décontractée et le menu sera évidemment dégusté par le groupe des chefs de cuisine.*

*L'atelier commencera à se déplacer dans nos communes partenaires parmi deux des dates mentionnées.  
Mettez votre tablier le vendredi !*

Fr / Ve

03.05.2024

17.05.2024 (Feulen)

07.06.2024

21.06.2024

05.07.2024

19.07.2024 (Erpeldange-sur-Sûre)

02.08.2024

16.08.2024



09h30



1 Woche vor Termin /  
1 semaine avant la date



Beteiligung an Lebensmittelkosten /  
participation aux frais de matières premières



ETTELBRUCK  
Salle Nordstad Aktiv+



Team / Equipe  
Nordstad Aktiv+



max. 12



## Pétanque

**De** Wir treffen uns 2mal wöchentlich an verschiedenen Pisten um zusammen Pétanque zu spielen.

**Fr** Venez titiller la piste tous lundis et mercredis dans une ambiance conviviale.



Jeden Montag /  
*Tous les lundis*  
außer an Feiertagen /  
*sauf jours fériés*



SCHIEREN  
Boulodrome



Jeden Mittwoch /  
*Tous les mercredis*  
außer an Feiertagen /  
*sauf jours fériés*



BETTENDORF,  
beim Grillchalet /  
*près du chalet à barbecue*



09h30 - 11h00



1 Tag vor Termin /  
*1 jour avant la date*



Gratis / *gratuit*



Team / *Equipe*  
Nordstad Aktiv+



## Geselliger Nachmittag

### Après-midi de jeux

**De** Sie spielen gerne Karten? Oder lieber ein Gesellschaftsspiel?

Dann kommen Sie bei unserem „Spill-nomëtteg“ vorbei und spielen mit uns eine Runde Karten oder Rummy-Kub.

Wir treffen uns zweimal im Monat für einige gesellige Stunden mit Kaffee und Kuchen.

Brauchen Sie einen Abholdienst?  
Geben Sie uns Bescheid.

**Fr** *Aimez-vous jouer aux cartes, ou préférez-vous un autre jeu de société ?*

*Participez à notre après-midi de jeu et jouez en atmosphère décontractée aux cartes ou „Rummy-Kub“.*

*Nous nous voyons deux fois par mois pour quelques heures avec une bonne tasse de café et de la tarte.*

*Avez-vous besoin d'une navette ?  
Contactez-nous.*



Jeden 2. und 4. Freitag  
im Monat /  
*Chaque 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> vendredi  
du mois*



13h30 - 17h00



1 Tag vor Termin /  
*1 jour avant la date*



Gratis / *gratuit*



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,  
Birkelhaff  
Rue Abbé Kalbersch



Team / *Equipe*  
Nordstad Aktiv+



## Zusammen Mëtteg lessen

### Rendez-vous déjeuner

**De** Gemeinsam ein schönes Essen genießen, zu plaudern, in Gesellschaft von Gleichgesinnten zu sein, ist uns wichtig, wenn wir uns zum gemeinsamen Mittagessen verabreden.

**Fr** *Profiter d'un bon repas, discuter ensemble, se retrouver en bonne compagnie est stimulant pour chacun. Venez avec nous au restaurant passer quelques heures agréables.*

**08.05.2024**

Restaurant Non Solo Vino à Diekirch

**22.05.2024**

Restaurant Lanners à Ettelbruck

**12.06.2024**

Restaurant Beim Charel à Ingeldorf

**26.06.2024**

Restaurant Saint-Fiacre à Bourscheid

**10.07.2024**

Restaurant Uni à Schieren

**24.07.2024**

Restaurant Am Hennesbau à Feulen

**14.08.2024**

Grillen / Barbecue Bettendorf

**28.08.2024**

Restaurant Nuno à Mertzig



Jeweils um / *Toujours à 12h00*



1 Tag vor Termin /  
*1 jour avant la date*



Essen und Getränke sind von den Teilnehmern selbst zu zahlen /  
*Repas et boissons sont à régler par les participants eux-mêmes*



Team / *Equipe*  
Nordstad Aktiv+



max. 20

# Bildung

## *Lifelong Learning*







## Computersprechstunde

### *Heure de consultation informatique*

**De** Der Computer, das Laptop oder Tablet, das Smartphone und andere Geräte erleichtern uns den Alltag, stellen uns aber auch ständig vor neue Herausforderungen.

Während unseren individuellen Sprechstunden helfen wir Ihnen gerne weiter. Vereinbaren Sie einen Termin!

**Fr** *Ordinateur, ordinateur portable ou tablette numérique, smartphone et autres appareils électroniques nous facilitent notre quotidien tout en relevant de nouveaux défis.*

*Nous sommes à votre écoute pendant votre consultation individuelle. N'hésitez pas à prendre rendez-vous !*



Individueller Termin /  
*RDV individuel*



ETTELBRUCK,  
Nordstad Aktiv+



Gratis / *Gratuit*



LU / DE / FR / EN



Team / *Equipe*  
Nordstad Aktiv+



## CEWE Fotobücher selber gestalten

### *Créez votre livre photo CEWE*

**De** Ob Familienfeiern, Urlaubsbilder oder gesammelte Erinnerungen, in einem selbstgestalteten Fotobuch bleiben Ihre Andenken wunderbar erhalten.

Sie lernen das Erstellen der Bücher mit einem der umfangreichsten und besten Software Programme von CEWE-Fotobuch. Wir bitten um download des Programms vor Kursbeginn über die Internetseite: **[www.cewe.lu](http://www.cewe.lu)**

Bitte zum Kurs ein eigenes Laptop mit Windows-Betriebssystem mitbringen. Eigene Bilder müssen auf dem Laptop oder einem USB-Stick gespeichert sein.

**Fr** *Fêtes en famille, photos de vacances ou simplement des souvenirs qui vous sont chers : il y a toujours des moments particuliers que vous aimeriez immortaliser.*

*Vous apprenez la création d'un livre photo avec un des programmes les plus performants, le livre photo CEWE. Nous vous prions de télécharger le logiciel sur le site: [www.cewe.lu](http://www.cewe.lu) avant de venir au cours.*

*Veillez apporter votre ordinateur portable muni du logiciel Windows. Vos photos doivent être sauvegardées soit sur votre ordinateur portable soit sur votre clé USB.*



Individueller Termin /  
*RDV individuel*



**25 €**  
2 Kurseinheiten / *séances*



ETTELBRUCK,  
Nordstad Aktiv+



Team / *Equipe*  
Nordstad Aktiv+



2



## Portugais pour débutants bis

**Fr** *Après avoir suivi le cours d'initiation au portugais, vous serez capables de comprendre et d'utiliser des expressions familières et quotidiennes, des énoncés simples p.ex. pour vous présenter ou de présenter quelqu'un d'autre.*

*Grâce à ce cours vous découvrez en outre les particularités de la culture portugaise.*

	<b>08.05. - 10.07.2024</b> <i>9 x les mercredis außer Schulferien / sauf vacances scolaires</i>
	16h30 - 17h30
	29.04.2024
	<b>90 €</b> 9 Kurseinheiten / séances
	ETTELBRUCK, Salle Nordstad Aktiv+
	<i>Professeur de Camões Instituto de cooperação e da lingua / Partenariat avec l'association des parents d'élèves d'Ettelbruck</i>
	Min. 8













**APE**  
ASSOCIAÇÃO DE PAIS  
DE ETTTELBRUCK



## Denk Dich fit

**De** Sie haben den Eindruck, dass Sie immer vergesslicher werden? Mit einfachen Gedächtnisübungen oder spielerischem Training können Sie dem entgegenwirken. Um im Alter die Leistung der Gehirnzellen aufrecht zu halten, müssen Sie aktiv werden - kommen Sie zu unserem Kurs.

In unseren Denksportgruppen werden Ihre grauen Zellen in Schwung gebracht. Merkfähigkeit und Denkgeschwindigkeit werden mit gezielten Übungen trainiert.

	Jeweils Montags
	14h30 - 15h30
	COLMAR-BERG, Centre Culturel Stiffchen
	Jeweils Dienstags
	14h30 - 15h30
	BETTENDORF, Härenhaus
	1 Tag vor Termin
	5 € pro Kurseinheit
	LU
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



### Livraison à domicile de médicaments

L'équipe vient, sur demande, chercher votre ordonnance du médecin à votre domicile et vous ramène à la maison les médicaments ainsi que la facture de la pharmacie dans une boîte scellée.

**Tél.: 26 80 33 76**

Personnes à partir de 60 ans et personnes dépendantes des Communes de Colmar-Berg, Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre, Mertzig et Schieren.



### Votre service de proximité

Une assistance à domicile pour personnes à partir de 60 ans et pour personnes dépendantes.

(Communes de Colmar-Berg, Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre, Mertzig et Schieren)

L'équipe vous soutient dans les petits travaux dans et autour votre maison.

**Tél.: 26 80 33 76**



# NORDPOOL

Är Schwämm zu Colmar-Bierg

RUE DE L'ÉCOLE

L-7730 Colmar-Berg

- Cours de natation ENFANTS
- Cours de natation ADULTES
- Cours AQUATIQUES  
Aqua-Power, Fitness, Jogging

*Spill, Spaass, Sport*



+352 835 543 342



INFO@NORDPOOL.LU



nordpool.lu



# Konferenzen & Workshops

## Conférences & Ateliers





## Patchwork - Dekoration aus Stoff

### Décoration en tissus

**De** Aus Stoffresten etwas Neues entstehen lassen – lassen Sie sich inspirieren und nähen Sie mit. Bei diesem Workshop werden Ihnen einige Projekte vorgestellt und Sie können nähen, was Ihnen gefällt. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt da Sie problemlos verschiedene Stoffe miteinander kombinieren können.

Bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine mit!

**Fr** *Créer quelque chose de nouveau à base des restes de tissus - laissez-vous inspirer et participez à cet atelier. Différents projets seront présentés et vous pouvez coudre ce qui vous plaît le plus. Il n'y a pas de limites à votre imagination étant donné que vous pouvez combiner facilement les différents tissus entre eux.*

*Apportez votre machine à coudre svp !*

Mi / Me

15.05.2024

12.06.2024

24.07.2024



13h30 - 16h30



1 Woche vor Termin /  
*1 semaine avant la date*



Gratis / *gratuit*



ETTELBRUCK,  
Salle Nordstad Aktiv+



Lu / Fr



Ensch-Molitor Antoinette



2 - 7



## Seniorenicherheitsberater

### De Tricks an der Haustür:

Um in ihre Wohnung zu gelangen, täuscht der Dieb oft eine offizielle Tätigkeit oder einen Notfall vor. Einfallsreiche Diebe geben sich auch als Handwerker oder Angestellter der Gas- oder Wasserwerke aus.

Überzeugen Sie sich, wer zu Ihnen ins Haus will. Fragen Sie nach dem Dienstaussweis.

In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps, und nützliche Verhaltensregeln, wie Sie sich besser schützen können.

Nach dem Vortrag erfolgt eine freie Diskussion.

	31.05.2024
	15h00 - 17h00
	24.05.2024
	Gratis / gratuit
	BOURSCHEID, Theatersall, 25, rue principale
	LU
	Jean Braconnier
	min. 6







## Sportart entdecken: Muay Thai Boxen

### Découverte sport : Boxe Muay Thai

**De** Muay Thai Boxen, ein berühmter thailändischer Boxsport, ist eine ausgezeichnete und effektive Form der Selbstverteidigung und eine hervorragende Möglichkeit, sich fit zu halten. Die Techniken des Muay Thai erfordern viel Körperspannung und sorgen so für eine starke Rumpfmuskulatur.

Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, die hierzulande nicht sehr verbreitete Sportart für sich zu entdecken.

**Fr** *Le Muay Thai est une forme de boxe thaïlandaise célèbre. Il s'agit d'un art martial et donc ce sport est une excellente forme d'autodéfense et un moyen très efficace pour rester en forme. Les techniques de la boxe Muay Thai impliquent beaucoup de muscles et renforcent surtout les muscles du torse.*

*Cet atelier vous permettra de découvrir un sport encore peu répandu au Luxembourg ; profitez de l'occasion.*

	Mi / Me 28.08.2024
	17h00 - 18h00
	14.08.2024
	Gratis / gratuit
	BOURSCHEID, Salle de sport, 19, rue principale
	FR
	Ludovic Barbot



## Sonderkurs - QI GONG im Sommer *Cours spécial - QI GONG en été*

**De** Für Anfänger und Geübte - bei den Qi GONG Übungen im Sommer werden wir die Wärme und Lebensfreude dieser Jahreszeit in der freien Natur genießen.

**Fr** *Pour débutants et confirmés – les exercices de QI GONG nous permettront de profiter de la chaleur et de la joie de vivre de cette saison en plein air.*

	<b>17.07. - 28.08.2024</b> Mi / Me
	09h30 - 10h30
	03.07.2024
	<b>112 €</b> 7 Kurseinheiten / séances
	COLMAR-BERG, Bei gutem Wetter im Park an der frischen Luft / <i>Par beau temps le cours sera donné en plein air au parc</i>
	LU
	Joëlle RISCETTE
	min. 8 / max. 18

# Kontakt & Impressum

## Contacts & Mentions légales

### Träger

#### Gestionnaire

Inter-Actions a.s.b.l.

### Vorsitzender

#### Président

M. Faber Roger

### Postanschrift

#### Adresse postale

Nordstad Aktiv+  
B.P. 54  
L-9001 ETTTELBRUCK

### Büroadresse

#### Adresse bureau

3, rue de l'école agricole  
Parking Supermarché MATCH  
L-9016 ETTTELBRUCK  
Telefon: 26 81 37 43

### Reservierungen

#### Inscriptions

Telefon: 26 81 37 43  
E-Mail: clubnordstad@inter-actions.lu

### Informationen

#### Informations

[www.facebook.com/Nordstad Aktiv+](https://www.facebook.com/NordstadAktiv+)  
[www.inter-actions.lu/type\\_portfolio/nordstad-aktiv/](https://www.inter-actions.lu/type_portfolio/nordstad-aktiv/)  
[www.nordstadaktivplus.lu](https://www.nordstadaktivplus.lu)

### Bankverbindung

#### Compte bancaire

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000  
BIC: BGLLLULL

### Herausgeber

#### Editeur

Nordstad Aktiv+

### Verantwortlich

#### Responsable

Dumay Maud

### Direktor

#### Directeur

Skrijelj Edvard

### Gemeinden

#### Communes

Bettendorf, Bourscheid, Colmar-Berg,  
Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre,  
Ettelbruck, Feulen, Mertzig, Schieren

### Genehmigung Familienministerium

#### Agrément Ministère de la Famille

PA/23/05/043

### Auflage

#### Edition

3 x jährlich / an

### Konzept & Umsetzung

#### Concept & réalisation

yo.ko.graphics

# Lokale Seniorenvereine

## Associations locales pour seniors

Bitte fragen Sie die zuständigen Vereine für weitere Einzelheiten. Nordstad Aktiv+ übernimmt keine Verantwortung für die angegebenen Informationen!

*Merci de vous adresser aux différentes associations pour avoir plus de détails. NordstadAktiv+ décline toute responsabilité concernant les informations mentionnées.*

### **Amiperas Ettelbréck**

Kontaktperson:  
*Personne de contact :*  
John Dusseldorf

### **Porte Ouverte**

**Amiperassall**  
jeden Dienstag  
*tous les mardis*  
14h00 - 17h00

### **Natation**

Lycée Technique  
jeden Mittwoch  
*tous les mercredis*  
17h00 - 18h00

### **Déi Jonk vu gëschter Feelen a.s.b.l.**

Kontaktperson:  
*Personne de contact:*  
Viviane Reinartz-Krack

### **Porte Ouverte**

**Primärschule Oberfeulen**  
jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat/  
*tous les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>es</sup> jeudis du mois*  
14h00 - 17h00

## **Amicale fir den 3. Alter Diekirch a.s.b.l.**

### **Porte Ouverte**

#### **Maison de l'Orientation Diekirch**

jeden Mittwoch, Spielnachmittag  
*tous les mercredis, après-midi de jeux de société*  
ab / à partir de 14h00

### **Aqua Gym**

#### **Schwimmbad Diekirch**

jeden Mittwoch  
*tous les mercredis*  
17h00 - 18h00  
jeden Samstag  
*tous les samedis*  
10h00 - 11h30  
(exklusiv für unsere Amicale reserviert /  
*réservé exclusivement à l'Amicale*)

### **Petanque**

#### **Café Al Schwämm**

von März - Oktober  
*de mars - octobre*

### **Gilsdorfer Senioren**

Kontaktperson:  
Personne de contact:  
Liliane Schuler & Eugénie Michels

### **Porte Ouverte**

#### **Primärschule Gilsdorf,**

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat  
*tous les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis du mois*  
14h00 - 17h00

### **Turelbacher Senioren Mertzig a.s.b.l.**

Kontaktperson:  
Personne de contact:  
Jos Clees

### **Porte Ouverte**

#### **Foyer neben der Sporthalle,**

alle 2 Wochen Dienstags,  
*tous les quinze jours le mardi*  
14h30 - 17h30

# Teilnahmebedingungen

## An- und Abmeldeverfahren

**Die Anmeldung erfolgt entweder telefonisch unter 26 81 37 43 oder per E-Mail mit den folgenden Informationen:**

- **Name und Vorname**
- **Adresse**
- **Telefon- und/oder Handynummer**
- **E-Mail-Adresse, falls vorhanden**
- **Geburtsdatum**
- **Nationalität**

## Die Anmeldung ist namentlich und nicht austauschbar.

Für den Beitritt zu einem neuen Sportkurs (außer Wassergymnastik) kann am ersten Tag des Kurses eine kostenlose Probestunde (Schnupperkurs) absolviert werden. Die Person, die die Probestunde absolvieren möchte, ist verpflichtet, den Club darüber zu informieren und die Anmeldung beim Club vorzunehmen. Die Anmeldung ist endgültig, nachdem die Person die Teilnahme am Kurs bestätigt hat, und der gesamte Kurs wird in Rechnung gestellt.

Es wird dringend empfohlen, vor der Ausübung einer sportlichen Aktivität und/oder bei einer Reise ein ärztliches Gutachten einzuholen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Die Rechnung wird per Post oder E-Mail übermittelt. Bei der Zahlung sind Kunden- und Rechnungsnummer auf der Überweisung anzugeben.

Bei einer Stornierung von weniger als 48 Stunden vor einem Ausflug ist die ausgestellte Rechnung zu begleichen. Die Rückerstattung richtet sich nach den Kosten, die bei der Organisation der Aktivität entstanden sind.

Versäumte Einheiten sowie Teilleistungen bei einem Tagesausflug oder einer Reise werden nicht zurückerstattet.

Im Falle einer schweren Erkrankung wird die Teilnahmegebühr zurückerstattet, wenn die Stornierung vor dem Veranstaltungsdatum und gegen Vorlage eines ärztlichen Attests innerhalb von 7 Werktagen erfolgt. Theater- und Konzertkarten, Zugtickets und andere individuelle Kosten sind von dieser Regelung ausgenommen. Die Übertragung einer Anmeldung auf eine Ersatzperson wird nur nach vorheriger Absprache mit unserem Büro akzeptiert.

Bei Stornierungen von Gruppenkursen vor dem Ende der Einschreibung oder während des Quartals ist eine ärztliche Verordnung über die Teilnahmeunfähigkeit erforderlich, um die Erstattung der bis zum Ausstellungsdatum der Verordnung nicht abgehaltenen Sitzungen zu erhalten.

Die Kosten für die Stornierung einer Reise und/oder eines Ausflugs werden von Fall zu Fall behandelt und hängen von den Bestimmungen des jeweiligen Unternehmens ab. Wir empfehlen, eine Reiserücktrittsversicherung für Reisen abzuschließen.

Im Rahmen des Datenschutzes werden persönliche Informationen nur für die Rechnungsausstellung, die Buchhaltung, den Versand von Broschüren, die Organisation von Veranstaltungen, Ausflügen, Reisen und regelmässigen Aktivitäten sowie für Statistiken in anonymen Form verwendet.

Während der Aktivitäten, Ausflüge und Reisen werden Fotos und/oder Videos gemacht und in verschiedenen Publikationen verwendet, z. B. in Broschüren, Flyern, auf der Website, in sozialen Netzwerken usw. Wenn Sie sich für eine Aktivität anmelden, erhalten Sie zusammen mit der Rechnung eine Einverständniserklärung zum Recht am eigenen Bild, die Sie bitte ausgefüllt an den Club zurückschicken.

# Règlements d'inscriptions

## Modalités d'inscription et de désistement

L'inscription est réalisée soit par téléphone au 26 81 37 43 ou via email avec les informations suivantes :

- Nom et prénom
- Adresse
- Numéro de téléphone et/ou portable
- Adresse mail si existante
- Date de naissance
- Nationalité

## L'inscription est nominative et non échangeable.

Pour l'adhésion, uniquement, à un nouveau cours de sport, excepté l'aquagym, il est possible de réaliser un cours d'essai gratuit le 1er jour de la session. La personne souhaitant réaliser le cours d'essai est tenue d'en informer le club et de réaliser l'inscription auprès du club. L'inscription sera définitive après confirmation de l'intéressé pour la participation au cours et l'entièreté de la session sera facturée.

Il est vivement recommandé de prendre un avis médical avant la pratique d'une activité sportive et/ou lors d'un voyage afin d'éviter tout risque de santé.

La facture est transmise via courrier ou email. Lors du règlement, les numéros de client et de facture sont à mentionner sur le virement.

En cas d'annulation de moins de 48h avant une excursion, la facture éditée est à régler. Le remboursement sera en fonction des frais engendrés pour l'organisation de l'activité.

Les unités de cours manquées ainsi que les prestations partielles lors d'une excursion journalière ou d'un voyage ne seront pas remboursées.

En cas de maladie grave, les frais de participation seront remboursés si l'annulation est faite avant la date de l'évènement et contre présentation d'un certificat médical endéans les 7 jours ouvrables. Les billets de théâtre et de concert, les billets de train et autres frais individuels sont exclus de ce règlement. Le transfert d'une inscription à un remplaçant n'est accepté que par arrangement préalable avec notre bureau.

L'annulation pour les cours collectifs endéans la date de fin d'inscription ou pendant le trimestre, une ordonnance médicale pour incapacité de participation est demandée pour percevoir le remboursement des séances non prestées à date de l'édition de l'ordonnance.

Les frais lors de l'annulation d'un voyage et/ou d'une excursion sont traités au cas par cas et dépendent du règlement de la firme souscriptrice. Nous conseillons de prendre une assurance voyage annulation pour les séjours.

Dans le cadre de la protection des données, les informations personnelles sont uniquement utilisées dans le cadre de la facturation, de la comptabilité, de l'envoi des brochures, de l'organisation d'évènements, d'excursions, de voyages et d'activités souscrites, des statistiques de façon anonyme.

Lors des activités, des excursions et des voyages, des photographies et/ou vidéos seront réalisées et utilisées dans diverses publications tels que : brochures, flyers, site internet, réseaux sociaux, etc... Lors de la souscription à une activité, avec la facture est joint un document de consentement du droit à l'image à retourner au Club dûment complété.



CAPE.LU

08 MAY 2024

# BACKBONE

GRAVITY & OTHER MYTHS

CREDIT PHOTO: INDOOR, ANATOLIC REALISATION, BUNDESPALACE

A BREATHTAKING SHOW WITH ACROBATIC VIRTUOSITY  
BY AWARD-WINNING AUSTRALIAN CIRCUS COMPANY

CIRCUS



CENTRE  
DES ARTS  
PLURIELS  
EttelBRUCK

Ettelbréck  
MUSEUM



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
MINISTRE DE LA CULTURE

INFOS & RÉSERVATIONS  
**2681 2681**  
[WWW.CAPE.LU](http://WWW.CAPE.LU)



# Agenda Mai - August

## Agenda mai - août

2024 - Nr. 74

### 01.05. Mi / me

Feiertag / jour férié

---

### 02.05. Do / je

Laufen 08h30  
Wanderung 09h30  
Seniorentreff (Colmar-Berg) 13h30  
Atelier peinture 14h00  
Gesundheitsturnen 15h00  
Yoga 18h30  
Stretching 19h30

---

### 03.05. Fr / ve

Pilates (débutants) 08h30  
Zesumme kachen 09h00  
Cours d'espagnol (avancés) 09h30  
Pilates (avancés) 09h45  
Cours d'espagnol (débutants) 18h00

---

### 06.05. Mo / lu

Pétanque 09h30  
Vëlostour 10h00  
Nordic Walking (Bourscheid) 14h00  
Denk dich fit (Colmar-Berg) 14h30  
Aquagym 15h30  
Aquagym 16h30

---

### 07.05. Di / ma

Brico 09h00  
Leichter Spaziergang 10h30  
Danz Dech fit 14h00  
Singen 14h30  
Denk dich fit (Bettendorf) 14h30  
Rückenturnen 16h00  
Kleider nähen 19h00

---

### 08.05. Mi / me

Pétanque 09h30  
Qi Gong (avancés) 09h30  
Qi Gong (débutants) 10h45  
Lunch 12h00  
Cours de portugais 16h30  
Boxen 18h30  
Kleider nähen 19h00  
CAPE: Zirkus & Musik 20h00

---

### 09.05. Do / je

Feiertag / jour férié

### 10.05. Fr / ve

Besuch um Maart Ettelbréck Moies  
Pilates (débutants) 08h30  
Cours d'espagnol (avancés) 09h30  
Pilates (avancés) 09h45  
Spillnomëtteg 13h30  
Cours d'espagnol (débutants) 18h00

---

### 11.05. Sa / sa

Ausflug Cochem 09h00

---

### 13.05. Mo / lu

Pétanque 09h30  
Nordic Walking (Bourscheid) 14h00  
Denk dich fit (Colmar-Berg) 14h30  
Aquagym 15h30  
Aquagym 16h30

---

### 14.05. Di / ma

Brico 09h00  
Wanderung 09h30  
Danz Dech fit 14h00  
Denk dich fit 14h00  
Singen 14h30  
Rückenturnen 16h00  
Kleider nähen 19h00

---

### 15.05. Mi / me

Pétanque 09h30  
Qi Gong (avancés) 09h30  
Qi Gong (débutants) 10h45  
Seniorentreff (Schieren) 13h30  
Patchwork 13h30  
Cours de portugais 16h30  
Boxen 18h30  
Kleider nähen 19h00

---

### 16.05. Do / je

Laufen 08h30  
Wanderung 09h30  
Seniorentreff (Colmar-Berg) 13h30  
Atelier peinture 14h00  
Gesundheitsturnen 15h00  
Yoga 18h30  
Stretching 19h30

---

### 17.05. Fr / ve

Besuch um Maart Ettelbréck Moies  
Pilates (débutants) 08h30  
Zesumme kachen 09h00

Cours d'espagnol (avancés) 09h30  
Pilates (avancés) 09h45  
Cours d'espagnol (débutants) 18h00

---

### 20.05. Mo / lu

Feiertag / jour férié

---

### 21.05. Di / ma

Besuch um Maart Dikrech Moies  
Brico 09h00  
Leichter Spaziergang 10h30  
Danz Dech fit 14h00  
Singen 14h30  
Denk dich fit (Bettendorf) 14h30  
Rückenturnen 16h00  
Kleider nähen 19h00

---

### 22.05. Mi / me

Pétanque 09h30  
Qi Gong (avancés) 09h30  
Qi Gong (débutants) 10h45  
Lunch 12h00  
Cours de portugais 16h30  
Boxen 18h30  
Kleider nähen 19h00

---

### 23.05. Do / je

Kaffi drénken a babbelen 08h30  
(Schieren)  
Laufen 08h30  
Wanderung 09h30  
Keele spillen 13h30  
Atelier peinture 14h00  
Gesundheitsturnen 15h00  
Yoga 18h30  
Stretching 19h30

---

### 24.05. Fr / ve

Besuch um Maart Ettelbréck Moies  
Pilates (débutants) 08h30  
Cours d'espagnol (avancés) 09h30  
Pilates (avancés) 09h45  
Spillnomëtteg 13h30  
Cours d'espagnol (débutants) 18h00

---

### 27.05. Mo / lu

Pétanque 09h30  
Nordic Walking (Bourscheid) 14h00  
Denk dich fit (Colmar-Berg) 14h30

<b>28.05.</b>	<b>Di / ma</b>
Brico	09h00
Wanderung	09h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30

<b>29.05.</b>	<b>Mi / me</b>
Durbuy	08h30
Pétanque	09h30
Qi Gong (avancés)	09h30
Qi Gong (débutants)	10h45

<b>30.05.</b>	<b>Do / je</b>
Trail	08h30
Laufen	08h30
Keele spillen (Schlännermanescht)	15h00

<b>31.05.</b>	<b>Fr / ve</b>
Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Cours d'espagnol (avancés)	09h30
Workshop: Sicherheitsberater	15h00
Cours d'espagnol (débutants)	18h00

<b>03.06.</b>	<b>Mo / lu</b>
Pétanque	09h30
Vëlostour	10h00
Nordic Walking (Bourscheid)	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30
Aquagym	15h30
Aquagym	16h30

<b>04.06.</b>	<b>Di / ma</b>
Trail	08h30
Brico	09h00
Leichter Spaziergang	10h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30
Rückenturnen	16h00
Kleider nähen	19h00

<b>05.06.</b>	<b>Mi / me</b>
Ausflug Schmetterlingsgarten / Musée „A Possen“	08h30
Pétanque	09h30
Qi Gong (avancés)	09h30
Qi Gong (débutants)	10h45
Cours de portugais	16h30
Boxen	18h30
Kleider nähen	19h00

<b>06.06.</b>	<b>Do / je</b>
Laufen	08h30
Wanderung	09h30
Seniorentreff (Colmar-Berg)	13h30
Atelier peinture	14h00
Gesundheitsturnen	15h00
Yoga	18h30
Stretching	19h30

<b>07.06.</b>	<b>Fr / ve</b>
Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Pilates (débutants)	08h30
Zesumme kachen	09h00
Cours d'espagnol (avancés)	09h30
Pilates (avancés)	09h45
Cours d'espagnol (débutants)	18h00

<b>10.06.</b>	<b>Mo / lu</b>
Pétanque	09h30
Nordic Walking	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30
Aquagym	15h30
Aquagym	16h30

<b>11.06.</b>	<b>Di / ma</b>
Brico	09h00
Wanderung	09h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30
Rückenturnen	16h00
Kleider nähen	19h00

<b>12.06.</b>	<b>Mi / me</b>
Pétanque	09h30
Qi Gong (avancés)	09h30
Qi Gong (débutants)	10h45
Lunch	12h00
Patchwork	13h30
Cours de portugais	16h30
Boxen	18h30
Kleider nähen	19h00

<b>13.06.</b>	<b>Do / je</b>
Laufen	08h30
Kaffi drénken a babbelen (Schieren)	08h30
Wanderung	09h30
Keele spillen	13h30
Atelier peinture	14h00
Gesundheitsturnen	15h00
Yoga	18h30
Stretching	19h30

<b>14.06.</b>	<b>Fr / ve</b>
Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Pilates (débutants)	08h30
Pilates (avancés)	09h45
Angeln	13h30
Spillnomëtteg	13h30

<b>17.06.</b>	<b>Mo / lu</b>
Pétanque	09h30
Vëlostour	10h00
Nordic Walking (Bourscheid)	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30
Aquagym	15h30
Aquagym	16h30

<b>18.06.</b>	<b>Di / ma</b>
Besuch um Maart Dikrech	Moies
Brico	09h00
Leichter Spaziergang	10h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Rückenturnen	16h00
Kleider nähen	19h00

<b>19.06.</b>	<b>Mi / me</b>
Pétanque	09h30
Qi Gong (avancés)	09h30
Qi Gong (débutants)	10h45
Seniorentreff (Schieren)	13h30
Cours de portugais	16h30
Boxen	18h30
Kleider nähen	19h00

<b>20.06.</b>	<b>Do / je</b>
Laufen	08h30
Wanderung	09h30
Atelier peinture	14h00
Keele spillen (Schlännermanescht)	15h00
Gesundheitsturnen	15h00
Yoga	18h30
Stretching	19h30

<b>21.06.</b>	<b>Fr / ve</b>
Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Pilates (débutants)	08h30
Zesumme kachen	09h00
Pilates (avancés)	09h45

<b>24.06.</b>	<b>Mo / lu</b>
Pétanque	09h30
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30
Aquagym	15h30
Aquagym	16h30

# Agenda Januar - April

## Agenda janvier - avril

2024 - Nr. 73

### 25.06. Di / ma

Brico	09h00
Wanderung	09h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30
Rückenturnen	16h00
Kleider nähen	19h00

### 26.06. Mi / me

Pétanque	09h30
Qi Gong (avancés)	09h30
Qi Gong (débutants)	10h45
Lunch	12h00
Cours de portugais	16h30
Boxen	18h30
Kleider nähen	19h00

### 27.06. Do / je

Laufen	08h30
Kaffi drénken a babbelen (Schieren)	08h30
Wanderung	09h30
Seniorentreff (Colmar-Berg)	13h30
Keele spillen	13h30
Atelier peinture	14h00
Gesundheitsturnen	15h00
Yoga	18h30
Stretching	19h30

### 28.06. Fr / ve

Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Pilates (débutants)	08h30
Pilates (avancés)	09h45
Spillnomëtteg	13h30

### 29.06. Sa / sa

Trail Mëllerdall	13h00
------------------	-------

### 01.07. Mo / lu

Pétanque	09h30
Vëlostour	10h00
Nordic Walking (Bourscheid)	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30
Aquagym	15h30
Aquagym	16h30

### 02.07. Di / ma

Brico	09h00
Leichter Spaziergang	10h30

Danz Dech fit	14h00
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30
Rückenturnen	16h00
Kleider nähen	19h00

### 03.07. Mi / me

Pétanque	09h30
Qi Gong (avancés)	09h30
Qi Gong (débutants)	10h45
Cours de portugais	16h30
Boxen	18h30
Kleider nähen	19h00

### 04.07. Do / je

Laufen	08h30
Wanderung	09h30
Seniorentreff (Colmar-Berg)	13h30
Atelier peinture	14h00
Gesundheitsturnen	15h00
Yoga	18h30
Stretching	19h30

### 05.07. Fr / ve

Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Zesumme kachen	09h00

### 08.07. Mo / lu

Pétanque	09h30
Nordic Walking (Bourscheid)	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30
Aquagym	15h30
Aquagym	16h30

### 09.07. Di / ma

Brico	09h00
Wanderung	09h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30
Rückenturnen	16h00
Kleider nähen	19h00

### 10.07. Mi / me

Pétanque	09h30
Qi Gong (avancés)	09h30
Qi Gong (débutants)	10h45
Lunch	12h00
Cours de portugais	16h30
Boxen	18h30
Kleider nähen	19h00

### 11.07. Do / je

SUMMERFEST	12h00
------------	-------

### 12.07. Fr / ve

Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Pilates (débutants)	08h30
Pilates (avancés)	09h45
Spillnomëtteg	13h30

### 15.07. Mo / lu

Pétanque	09h30
Vëlostour	10h00
Nordic Walking (Bourscheid)	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30
Aquagym	15h30
Aquagym	16h30

### 16.07. Di / ma

Besuch um Maart Dikrech	Moies
Brico	09h00
Leichter Spaziergang	10h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30

### 17.07. Mi / me

Ausflug Wildpark Daun	09h00
Pétanque	09h30

### 18.07. Do / je

Laufen	08h30
Wanderung	09h30
Seniorentreff (Colmar-Berg)	13h30
Keele spillen (Schlënnermanescht)	15h00

### 19.07. Fr / ve

Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Zesumme kachen	09h00

### 22.07. Mo / lu

Pétanque	09h30
Nordic Walking (Bourscheid)	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30

<b>23.07.</b>	<b>Di / ma</b>
Brico	09h00
Wanderung	09h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30

<b>24.07.</b>	<b>Mi / me</b>
Pétanque	09h30
Lunch	12h00
Patchwork	13h30
Seniorentreff (Schieren)	13h30

<b>25.07.</b>	<b>Do / je</b>
Kaffi drénken a babbelen (Schieren)	08h30
Laufen	08h30
Wanderung	09h30
Keele spillen	13h30

<b>26.07.</b>	<b>Fr / ve</b>
Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Spillnomëtteg	13h30

<b>29.07.</b>	<b>Mo / lu</b>
Pétanque	09h30
Nordic Walking (Bourscheid)	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30

<b>30.07.</b>	<b>Di / ma</b>
Ausflug Kartingbahn / Dampfeisenbahnmuseum	08h30
Brico	09h00
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30

<b>31.07.</b>	<b>Mi / me</b>
Trail	08h30
Pétanque	09h30

<b>01.08.</b>	<b>Do / je</b>
Laufen	08h30
Wanderung	09h30
Seniorentreff (Colmar-Berg)	13h30

<b>02.08.</b>	<b>Fr / ve</b>
Zesumme kachen	09h00

<b>05.08.</b>	<b>Mo / lu</b>
Pétanque	09h30
Vélostour	10h00
Nordic Walking (Bourscheid)	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30

<b>06.08.</b>	<b>Di / ma</b>
Brico	09h00
Leichter Spaziergang	10h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30

<b>07.08.</b>	<b>Mi / me</b>
Visitt SIDEN / SIDEC	09h00
Pétanque	09h30

<b>08.08.</b>	<b>Do / je</b>
Kaffi drénken a babbelen (Schieren)	08h30
Laufen	08h30
Wanderung	09h30
Keele spillen	13h30

<b>09.08.</b>	<b>Fr / ve</b>
Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Spillnomëtteg	13h30

<b>12.08.</b>	<b>Mo / lu</b>
Pétanque	09h30
Nordic Walking (Bourscheid)	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30

<b>13.08.</b>	<b>Di / ma</b>
Brico	09h00
Wanderung	09h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30

<b>14.08.</b>	<b>Mi / me</b>
Pétanque	09h30
Barbecue	12h00

<b>15.08.</b>	<b>Do / je</b>
Feiertag / jour férié	

<b>16.08.</b>	<b>Fr / ve</b>
Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Zesumme kachen	09h00

<b>17.08.</b>	<b>Sa / sa</b>
Tapis de fleurs Bruxelles	09h00

<b>19.08.</b>	<b>Mo / lu</b>
Pétanque	09h30
Vélostour	10h00
Nordic Walking	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30

<b>20.08.</b>	<b>Di / ma</b>
Besuch um Maart Dikrech	Moies
Brico	09h00
Leichter Spaziergang	10h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30

<b>21.08.</b>	<b>Mi / me</b>
Pétanque	09h30
Seniorentreff (Schieren)	13h30

<b>22.08.</b>	<b>Do / je</b>
Kaffi drénken a babbelen (Schieren)	08h30
Laufen	08h30
Wanderung	09h30
Seniorentreff (Colmar-Berg)	13h30
Keele spillen	13h30

<b>23.08.</b>	<b>Fr / ve</b>
Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Spillnomëtteg	13h30

<b>26.08.</b>	<b>Mo / lu</b>
Pétanque	09h30
Nordic Walking (Bourscheid)	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30

<b>27.08.</b>	<b>Di / ma</b>
Brico	09h00
Wanderung	09h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30

<b>28.08.</b>	<b>Mi / me</b>
Trail	08h30
Pétanque	09h30
Lunch	12h00
Workshop: Boxen Muay Thai	17h00

<b>29.08.</b>	<b>Do / je</b>
Laufen	08h30
Wanderung	09h30
Mini-croisière Marie-Astrid	10h30

<b>30.08.</b>	<b>Fr / ve</b>
Besuch um Maart Ettelbréck	Moies