clubaktiv pages

JUIN/JUNI – SEPT
2025
www.clubaktivplus.lu

ALLEZ PLUS LOIN AVEC LES CLUBS

ET VIVEZ DES EXPÉRIENCES INÉDITES

ERLEBEN SIE MEHR MIT DEN CLUBS

UND MACHEN SIE NEUE ERFAHRUNGEN

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

club aktiv

COMMUNES PARTENAIRES DES CLUBS AKTIV PLUS

1 **OP DER HEED**
CLERVAUX
KIISCHPELT
PARC HOSINGEN
PUTSCHEID
TROISVIERGES
WEISWAMPACH
WINCRANGE

2 **UEWERSAUER**
BOULAIDE
ESCH-SUR-SÛRE
GOESDORF
LAC DE LA HAUTE-SÛRE
WINSELER

3 **NORDSTAD AKTIV+**
BETTENDORF
BOURSCHEID
COLMAR-BERG
DIEKIRCH
ERPELDANGE
ETTELBRUCK
FEULEN
MERTZIG
SCHIEREN

4 **BIEN SÛR(E)**
ECHTERNACH
ROSPORT-MOMPACH

5 **ATERTDALL**
BECKERICH
ELL
GROUSSBUS-WAL
PRÉIZERDAUL
RAMBROUCH
REDANGE-ATTERT
SAEUL
USELDANGE
VICHTEN

6 **AN DER LOUPESCHT**
BEAUFORT
BECH
BERDORF
BETZDORF
CONSDORF
JUNGLINSTER
WALDBILLIG

7 **MUSELHEEM**
MERTERT
FLAXWEILER
GREVENMACHER
MANTERNACH
WORMELDANGE

8 **KEHLEN**
KEHLEN

9 **UELZECHTDALL**
BISSEN
FISCHBACH
HEFFINGEN
HELPERKNAPP
LINTGEN
LORENTZWEILER
MERSCH
NOMMERN
STEINSEL

10 **AM BECHELER**
BERELDANGE

11 **AM BRILL**
CAPELLEN

12 **AKTIV PLUS**
STROOSSEN
STRASSEN

13 **AM SÄITERT**
HESPERANGE

14 **SYRDALL**
BETZDORF
BOUS-WALDBREDIMUS
DALHEIM
CONTERN
LENNINGEN
NIEDERANVEN
SANDWEILER
SCHUTTRANGE
WEILER-LA-TOUR

15 **WËLLE WÄIN**
MONDORF
REMICH
SCHENGEN
STADTBREDIMUS

16 **RÉISERBANN**
BERCHEM

17 **A BOSSELESCH**
MONDERCANGE

18 **BEIM KIOSK**
SCHIFFLANGE

19 **DEFORUM**
BETTEMBOURG
LEUDELANGE

20 **KORDALL AKTIV**
DIFFERDANGE
KÄERJENG
PÉTANGE
SANEM

21 **MOSAÏQUE CLUB**
ESCH-ALZETTE

22 **AN DE SAUERWISEN**
KAYL
RUMELANGE

23 **AKTIV+ DIDDELENG**
DUDELANGE

83 des 100 communes collaborent déjà avec les clubs.

Chacun est libre de fréquenter le club de son choix, même si la commune dans laquelle il réside ne figure pas sur cette liste.

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

À PROPOS

Les **clubs Aktiv Plus** sont des centres de rencontre, de loisirs, d'apprentissage, d'échange et de conseil. Ils s'adressent à toute personne qui souhaite rester active lorsque la retraite approche ou est déjà atteinte.

La mission commune des clubs est de promouvoir le vieillissement actif. Les activités sont centrées sur les contacts sociaux, l'apprentissage tout au long de la vie, le sport, les échanges intergénérationnels et interculturels tout comme sur la participation sociale.

Les clubs sont une initiative du ministère de la Famille en collaboration avec différents gestionnaires et communes. Depuis sa création en 1999, le réseau n'a cessé de se développer et compte actuellement 23 clubs et 83 communes partenaires.

ÜBER UNS

Die **Club Aktiv Plus** stehen für Begegnung, Freizeit, lebenslanges Lernen, Austausch und Beratung. Sie richten sich an alle Menschen, die aktiv bleiben möchten, wenn der Ruhestand naht oder bereits erreicht ist.

Die gemeinsame Aufgabe der Clubs ist die Förderung des aktiven Alterns. Im Mittelpunkt der Clubaktivitäten stehen soziale Kontakte, abwechslungsreiche Kurse, Bewegung, intergenerationeller und interkultureller Austausch sowie soziale Teilhabe.

Die Clubs sind eine Initiative des Familienministeriums in Zusammenarbeit mit verschiedenen Trägern und Gemeinden. Seit seiner Gründung im Jahr 1999 ist das Netzwerk stetig gewachsen und zählt heute 23 Clubs und 83 Partnergemeinden.

clubaktiv

www.clubaktivplus.lu

VIVRE PLEINEMENT AVEC NOS CLUBS

Nos 23 clubs offrent une variété d'activités pour rendre la vie après 60 ans dynamique et passionnante. Que ce soient des ateliers créatifs, des défis sportifs ou des excursions culturelles, il y a toujours quelque chose de nouveau à explorer chez nous.

À partir de cette édition des ClubPages, les activités gratuites seront mises en évidence par une icône spéciale. Les prix des offres payantes sont disponibles sur simple demande auprès des clubs.

Nous avons hâte de vous accueillir parmi nous !

MEHR ERLEBEN MIT DEN CLUBS

Unsere 23 Clubs bieten eine Vielzahl von Aktivitäten für alle, die aktiv bleiben möchten, wenn der Ruhestand naht oder bereits erreicht ist. Von kreativen Workshops über sportliche Herausforderungen bis hin zu kulturellen Ausflügen - bei uns gibt es immer etwas Neues zu entdecken.

Ab dieser Ausgabe der ClubPages werden kostenlose Aktivitäten mit einem speziellen Symbol gekennzeichnet. Die Preise für kostenpflichtige Angebote sind auf Anfrage bei den Clubs erhältlich.

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns begrüßen zu dürfen!

Sophie Thomé
Coordinatrice / Koordinatorin
Club Aktiv Plus

ACTIVITÉS
AKTIVITÄTEN

Sommaire
Inhaltsverzeichnis

4 **OP DER HEED** HUPPERDANGE
5 **UEWERSAUER** BASCHLEIDEN
NORDSTAD AKTIV+ ETTELBRÜCK
6 **BIEN SÛR(E)** ROSPORT
ATERTDALL REDANGE
7 **AN DER LOUPESCHT** BEIDWEILER
MUSELHEEM WASSERBILLIG
8 **KEHLEN** KEHLEN
UELZECHTDALL LORENTZWEILER
9 **AM BECHELER** BERELDANGE
AM BRILL CAPELLEN
10 **AKTIV PLUS STROOSSEN** STRASSEN
AM SÄITERT HESPERANGE
11 **SYRDALL** CONTERN
WËLLE WÄIN REMICH
12 **RÉISERBANN** BERCHEM
A BOSSELESCH MONDERCANGE
13 **BEIM KIOSK** SCHIFFLANGE
DEFORUM BETTEMBOURG
14 **KORDALL AKTIV** DIFFERDANGE
MOSAÏQUE CLUB ESCH-SUR-ALZETTE
15 **AN DE SAUERWISEN** RUMELANGE
AKTIV+ DIDDELENG DUDELANGE

Légende
Zeichenerklärung

SANTÉ & BIEN-ÊTRE
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

DÉCOUVERTE & CULTURE
ENTDECKEN & KULTUR

CONVIVIALITÉ & ENGAGEMENT
GESELLIGKEIT & ENGAGEMENT

APPRENDRE & S'INFORMER
LERNEN & SICH INFORMIEREN

1 OP DER HEED
HUPPERDANGE

2, Kaesfurterstrooss, L-9755 HUPPERDANGE

99 82 36
info@opderheed.lu
www.opderheed.lu /

Fit & Aktiv mam Sandra

Dieser Kurs richtet sich an alle, die aktiv sein wollen. Wir bieten ein gezieltes Training, das Ihre Kraft, Flexibilität und das Gleichgewicht stärkt.

Ce cours s'adresse à tous ceux qui veulent être actifs. Nous proposons un entraînement ciblé qui renforce votre force, votre flexibilité et votre équilibre.

Mo / Lu, 16.06. – 28.07., 14h00 – 15h00

Themenklangreisen

Entdecke eine Welt voller Klänge und erlebe, wie diese dich persönlich berühren können zu einer Reise der Entspannung und inneren Harmonie.

Découvrez un monde riche en sons et laissez-vous transporter dans un univers de détente et d'harmonie intérieure

Do / Je, 26.06., 24.07., 07.08.,18h00 – 19h00

Hundefitness

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

Ce cours entraîne la coordination, l'équilibre et la musculature du chien pour qu'il reste en forme le plus longtemps possible.

Di / Ma, 17.06. – 15.07.,19h00 – 20h30

Goldschmieden / Travail d'argent

Durch kreatives Gestalten und handwerkliches Können entsteht ein individuelles Schmuckstück. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Schwerpunkt liegt auf der Silberverarbeitung.

Découvrez comment allier créativité et artisanat pour créer votre bijou unique. Ouvert aux débutants et avancés.

Sa, 21.06. + So / Di, 22.06., Sa, 05.07. + So / Di, 06.07. 10h00 – 16h30

Pétanque

D'Amicale des Boulistes lädt Sie zu einem Schnuppernachmittag ein und gibt Ihnen alle notwendigen Erklärungen zum Boule-Spiel.

L'Amicale des Boulistes vous invite à un après-midi d'initiation et vous donne les explications nécessaires en jouant.

Di / Ma, 08.07., 14h030 – 17h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Zumba Gold, Stretching, Pilates Gymnastik, Kegelnachmittag, Rummi Kub, Yoga, Meditation …

2 UEWERSAUER BASCHLEIDEN

39, rue Flebour, L-9633 BASCHLEIDEN

27 40 27 80
clubuewersauer@inter-actions.lu
www.clubuewersauer.lu /

Le mouvement en soi GRATIS

La posture et la position jouent un rôle crucial dans notre mieux-être. Nous explorerons leur importance ainsi que des conseils pour les améliorer.

Mi / Me, 25.06., 19h00 – 21h00

Wellnessnachmittag

Gönnen Sie sich und Ihrer Haut pure Entspannung und Erholung. Und was würde sich dazu besser eignen als eine selbstgemachte Gesichtsmaske?

Sa, 26.07., 14h00 – 16h30

Lohnunternehmen Jeff Reiff

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen dieses modernen landwirtschaftlichen Lohnunternehmens.

Mi / Me, 23.07., ganzer Tag

Lust Forellen zu angeln?

Gemeinsam die Angel auswerfen und auf den großen Fang warten. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Sa, 09.08., ganzer Tag

Défier les sens

Dans l'« École du Goût » vous plongerez dans le monde des sens et apprendrez à concocter des plats qui raviveront votre passion pour la cuisine.

Di / Ma,15.07., toute la journée

Spanisch-Stammtisch

Unser Spanisch-Stammtisch bietet die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und einen Sprachpartner zu finden.

Auf Anfrage

3 NORDSTAD AKTIV+ ETTELBRUCK

3, rue de l'école agricole, L-9016 ETTELBRUCK

26 81 37 43
clubnordstad@inter-actions.lu
www.nordstadaktivplus.lu /

Geierlay: Wanderung / Randonnée

Entdecken Sie die Geierlay-Hängebrücke bei einer 10,6 km langen Wanderung durch den Hunsrück.

Découvrez le pont suspendu Geierlay lors d'une randonnée de 10,6 km à travers la région du Hunsrück.

Do / Je, 03.07.

Raschpëtzer: Gallorömisches Aquädukt / Aquéduct gallo-romain

Entdecken wir das unterirdische Aquädukt System in Walferdingen, das einst die Römer mit Wasser versorgte.

Découvrons le système d'aqueduc souterrain à Walferdange permettant jadis d'alimenter en eau les Romains.

Fr / Ve, 29.08.

Calypso: Entspannung und Abenteuer im Wasser / Détente et aventure à la piscine

Kommen Sie und verbringen Sie schöne Stunden mit Ihren Enkelkindern. Oder gönnen Sie sich einen Tag im Thermenparadies (Saarbrücken).

Venez passer de bons moments avec vos petits-enfants. Ou offrez-vous une journée au paradis thermal (Sarrebruck).

Mi / Me, 30.07.

Kayakfahren auf dem Stausee / Kayak au lac de la Haute-Sûre

Entdecken Sie den Stausee aus einer ungewöhnlichen Perspektive! Verbringen Sie eine tolle Zeit mit Ihrer Familie (Kinder ab 10 Jahren erlaubt).

Découvrez le lac du barrage sous un angle insolite ! Passez un bon moment en famille (enfants admis à partir de 10 ans).

Mi / Me, 13.08.

Summerfest

Lasst uns gesellige Momente bei einem guten Essen und Musik genießen! Die perfekte Gelegenheit, um sich zu treffen, Spaß zu haben und vielleicht sogar ein paar Tanzschritte zu wagen.

Partageons un moment chaleureux autour d'un bon repas, animé en musique ! L'occasion idéale de se retrouver, de savourer, et pourquoi pas, de faire

Di / Ma, 15.07.

Entdecke das Granny Square Häkeln / Découverte du crochet Granny Square GRATIS

Mi / Me, 23.07., 14h00 – 16h00

4 BIEN SÛR(E) ROSPORT

9, rue du Pont, L-6581 ROSPORT

26 74 31 45
info@biensure.lu
www.clubhaiser.lu /

Freiluft-Yoga an der Sauer / Yoga plein air

Erlebe eine Yoga-Session unter freiem Himmel und genieße dabei die Natur. Die Stunde umfasst Atemübungen, den Sonnengruß, Asanas sowie eine entspannende Schlusssequenz.

Profite d'une séance de yoga en plein air mêlant respiration, mouvements, asanas et une relaxation finale pour te ressourcer pleinement.

Di / Ma, 08.07., 15.07., 10h30 – 11h45
Mi / Me, 13.08., 20.08., 10h30 – 11h45

Völklinger Hütte: Bienenführung / Le monde des abeilles

Tauchen Sie ein in die Welt der Bienen im grünen Umfeld des ehemaligen Eisenwerks in Völklingen und erfahren Sie von einem Imker Spannendes über das Leben der Bienenvölker. Anschließend geht es weiter nach Saarburg zu einem gemeinsamen Mittagessen und einem gemütlichen Altstadtbummel.

Découvrez le monde des abeilles dans un cadre naturel unique, où un apiculteur vous dévoilera la vie de ses colonies installées sur le site d'une ancienne usine sidérurgique. L'excursion se poursuit à Sarrebourg avec un déjeuner convivial et une promenade libre dans les ruelles de la ville.

Mi / Me, 02.07., 09h30

Urban Sketching

Wir laden Sie ein, das städtische Leben mit spontanen, ausdrucksstarken Skizzen kreativ festzuhalten. Im Kurs lernen Teilnehmer, ab 8 Jahren, lebendige Szenen genau darzustellen.

Venez capturer l'énergie de la ville avec des croquis spontanés. Le cours, ouvert aux adultes et aux enfants dès 8 ans, enseigne à représenter des scènes vivantes avec précision.

Sa, 12.07., 10h00 – 16h30

Waldabenteuer für Groß und Klein / Aventure en forêt pour petits et grands

Gemeinsam begeben sich Großeltern, Eltern und Enkel auf eine Entdeckungsreise durch den Wald, bei der Rätsel gelöst und verborgene Waldwesen gefunden werden. Geschichten aus der Vergangenheit und gemeinsames Staunen machen diesen Tag zu einem besonderen Erlebnis für alle.

Découvrir la forêt ensemble – une aventure pour tous !

Mi / Me, 10.09., 14h30 – 17h00

5 ATERTDALL REDANGE

11, Grand-Rue, L-8510 REDANGE-ATTERT

27 55 33 70
club-atertdall@croix-rouge.lu
www.help.lu /

Stretching+

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching stärkt Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit.

Un mélange de musculation, gym préventive et stretching va fortifier votre tenue et améliorer votre souplesse.

Jeden Dienstag / Tous les mardis, 16h10 – 17h10

Wandern am Mittwoch / Randonnées du mercredi

Entdecken Sie zusammen mit anderen das eine oder andere unbekannte Fleckchen aus der Region. Der Treffpunkt der Wanderung wird Ihnen stets ein paar Tage im Vorfeld mitgeteilt.

Découvrez l'un ou l'autre endroit de la région. Le point de départ vous sera proposé quelques jours à l'avance.

Jeden Mittwoch, tous les mercredis 14h00, 8-10 km

RTL Studio

Geführte Besichtigung hinter die Kulissen des RTL-Studios mit anschließendem Mittagessen.

Visite guidée des studios RTL avec un repas de midi prévu.

Do / Je, 10.07., 10h30

Antonov

Entdecken Sie Luxemburg mal anders, an Bord einer Antonov.

Découvrez le Luxembourg sous un angle inédit – à bord d'un Antonov.

Sa, 02.08., 10h00

Sprachencafé / Café des langues

Zesummeliewen

Geselliges Beisammensein, wo der Austausch in unterschiedlichen Sprachen im Fokus steht. In Zusammenarbeit mit dem „Pakt vum Zesummeliewen" und der „Commission Communale du Vivre-Ensemble et Interculturel" Beckerich.

Rencontres sociales où l'accent est mis sur l'échange dans différentes langues. En collaboration avec le « Pakt vum Zesummeliewen » et la « Commission Communale du Vivre-Ensemble et Interculturel » Beckerich.

Do / Je, 19.06., 17.07., 19h00

6 AN DER LOUPESCHT BEIDWEILER

2, rue de l'école, L-6235 BEIDWEILER

27 55 3395
club-loupescht@croix-rouge.lu
www.help.lu /

AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS

Dageswanderungen / Randonnées journalières GRATIS

Unsere Wanderungen sind in einem angemessenen Tempo und für jeden, der ein bisschen in Übung ist, gut zu bewältigen.

Nos randonnées se font à un rythme modéré et sont facilement réalisables pour toute personne un peu entraînée.

09.07. & 08.09., 10h00, 8-10 km

Kreativatelier / Atelier créatif

Kreieren Sie einzigartige Dekorationen. Unser Programm beinhaltet Vasen aus Fimo und ein Muschel-Wandspiel.

Créez des décorations uniques. Notre programme comprend des vases en Fimo et des carillons de coquillages.

Di / Ma, 22.07. + 26.08.
14h00 – 16h00

Luxembourg Urban Garden: Besichtigung / Visite

Wir machen eine zweistündige Führung und essen anschließend gemeinsam zu Mittag.

Nous participons à une visite guidée de deux heures, suivie d'un déjeuner commun.

Mo / Lu, 25.08., 09h15 – 11h30

Coding entdecken / Découvrir la programmation GRATIS

Wir verwandeln den Computer mit „Scratch" in ein Musikinstrument. Kommen Sie gerne mit ihrem Enkelkind zusammen!

Nous transformons l'ordinateur avec « Scratch » en instrument de musique. Venez avec votre petit-enfant !

Fr / Ve, 25.07., 15h00 – 17h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Wanderungen
Petanque
Nordic Walking
Kegeln

7 MUSELHEEM WASSERBILLIG

12, rue St Martin, L-6635 WASSERBILLIG

27 55 3660
club-museIheem.croix-rouge@help.lu
www.help.lu /

club museIheem

Escape Room Trier

Tritt in die Geheimnisse eines Escape Rooms ein und versuche, gemeinsam im Team, die Rätsel zu lösen.

Entrez dans les secrets d'une salle d'évasion et essayez de résoudre les énigmes en équipe.

Mi / Me, 02.07., 14h45, Escape Room

Beetebuerger Park / Parc merveilleux

De Beetebuerger Park ass ëmmer eng Rees wäert. Fir Grouss an Kleng.

Di / Ma, 09.09., 10h00, Entrée Park

Lesecafé und Tee / Café littéraire et thé

Ein gutes Buch mit einer Tasse Tee und dann eintauchen in eine Welt des Zuhörens und Vorlesens. Wie wundervoll.

Un bon livre, une tasse de thé et lire ou écouter des textes. Quel bonheur !

Fr / Ve, 01.08., 10h00, Wormeldange

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Kreativ- und Strickatelier
Engl. / Franz. Sprachtreff
Laufen ohne Schnaufen
Gedächtnistraining
Individuelle digitale Beratung

Anmeldung immer erforderlich!
Inscription toujours requise !

Blumenworkshop / Atelier floral

© Freepik

Hier lernst du, wie man Blumen kunstvoll in Szene setzt. Das kreative Ergebnis kannst Du mit nach Hause nehmen.

Ici, tu apprendras à mettre les fleurs en valeur. Tu pourras emporter chez toi le fruit de ta créativité.

Mi / Me, 30.07., 13h30, Münschecker

8 KEHLEN
KEHLEN

2, rue de Keispelt, L-8282 KEHLEN

26 10 36 60
aktiv+@kehlen.lu
www.kehlen.lu /

Club Senior KIELEN

Hike and trail

GRATIS

Drauffelt-Kautenbach

Mo / Lu, 14.07., 16 km

Mudia

© bruxellessecrete.com

Kunst einmal anders! Wir besuchen das neue Museum für digitale Kunst und interaktive Erlebnisse in Redu.

L'art autrement ! Nous visitons le nouveau musée d'art numérique et d'expériences interactives à Redu.

Mi / Me, 23.07.

Villa Majorelle & Art Nouveau

© Adobe Stock

Der Ausflug zur Villa Majorelle und ins Stadtzentrum von Nancy bietet eine faszinierende Reise in die Welt des Jugendstils und seiner beeindruckenden Architektur.

La visite de la Villa Majorelle et du centre-ville de Nancy est un voyage fascinant dans l'univers de l'Art nouveau et de son architecture impressionnante

Mi / Me, 30.07.

Porte ouverte am Club

© Médiathèque, Commune de Kehlen – Frank Proost

Infoen zu eisen Aktivitéiten

Gratis Workshoppen:
Tai Chi, Qi Gong & Line dance

Den Handaarbechtstreff organiséiert e Floumaart vun Handaarbechten an Handaarbechtsmaterial

Kaffisstuff an Tombola

Den Erléis ass fir « Médecins du monde Lëtzebuerg ».

Mi / Me, 02.07., 10h00 – 16h00

9 UELZECHTDALL
LORENTZWEILER

10, rue des Martyrs, L-7375 LORENTZWEILER

26 33 64-1
sekretariat@cud.lu
www.cud.lu /

Club UELZECHTDALL

Fit am Alter

Nicole lädt Sie ein, mit Stöcken spazieren zu gehen, um Ihren Körper in Form zu halten. Es handelt sich um eine sanfte Form des Nordic Walking, sodass auch alle Teilnehmer der Sitzgymnastik mitmachen können.

Nicole vous propose de l'accompagner pour des petites balades renforcées.

Jeden Montag, tous les lundis
10h00 – 11h00
Parc de Mersch

Marche-en-Famenne: Festival statues vivantes

Wir besuchen dieses verblüffende Straßenfestival in Belgien, wo lebende Statuen in unglaublich realitätsnahen Kostümen zu sehen sind.

Le festival propose une balade féerique au cœur de Marche (B) à la découverte d'une centaine de statues vivantes, certaines drôlesses, d'autres étonnantes, inquiétantes, émouvantes, trompeuses, joueuses ou encore malicieuses.

Sa, 19.07., Abfahrt / départ 08h30

City Trip Koblenz

Nach einer Führung durch die romantische Altstadt geht es entlang von Mosel und Rhein zur Seilbahn der BUGA von 2011. Diese befördert uns hoch über den gemächlich dahinfließenden Strom hoch zur preußischen Festung Ehrenbreitstein. Über das Festungsplateau erobern wir das imposante Festungswerk. Spannende Geschichte, lustige Begebenheiten und wunderbare An- und Aussichten begleiten uns.

Do / Je, 21/08.,
Abfahrt / départ 07h30

10 AM BECHELER BERELDANGE

15a, am Becheler, L-7213 BERELDANGE

33 40 10-1
becheler@50-plus.lu
www.clubhaiser.lu /

Kurs Hatha Yoga

Im römischen Archäologiepark präsentieren regionale Anbieter ihr hochwertiges Angebot an einheimischen Produkten und handwerklichen Fähigkeiten.

Dans le parc archéologique romain, des fournisseurs régionaux présentent leurs produits locaux de qualité et leur savoir-faire artisanal.

Ab Do / Je, 10.07., 19h30 – 20h30

Schnupperkurs Hatha Yoga

So / Di, 06.07., 09h00 – 12h00

Ausstellung Marc Aurel – Trier

Alle zwei Jahre gibt es in Trier eine große Landesschau. Dieses Jahr nimmt sie den römischen Kaiser Marc Aurel (121-180 n. Chr.) in den Blick.

Di / Ma, 26.08., DE

Luxemburger Gartenschau – LUGA

Neunmal besuchen wir die LUGA in unterschiedlicher Weise: auf einfachen Wegen, als Visite guidée oder als längere Trëppeltour.

En été, nous visitons la LUGA neuf fois en tout, de différentes manières.

Termine immer dienstags von Juli – September

Echternach erleben

Wir kennen doch alle unser schönes Echternach. Wer mehr erfahren möchte, kommt mit uns auf unsere Stadtführung.

Mi / Me, 01.10., LU

BBQ am Summer

Im Sommer veranstalten wir regelmäßig unsere BBQs auf unserer Terrasse.

En été, nous organisons régulièrement des barbecues sur notre terrasse.

Donnerstags, div. Termine, Juli bis September

Summer am Park

GRATIS

Wir bieten auf unserer Terrasse ein abwechslungsreiches Programm mit Musik, Lesungen und kleinen Gerichten.

Immer dienstags, 01.07. – 12.08.

Ausflug auf der Marie-Astrid

Gerne nehmen wir Sie mit auf unseren geselligen Tagesausflug.

C'est avec plaisir que nous vous emmènerons à notre excursion conviviale.

Do / Je, 04.09.

Museum Frieder Burda

Genießen Sie die Ausstellung „Impressionismus in Deutschland" und einen Besuch des Weihnachtsmarktes in Baden-Baden.

Do / Je, 27.11 – Fr / Ve, 28.11.

11 AM BRILL CAPELLEN

51, Rte d'Arlon, L-8310 CAPELLEN

30 00 01
clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu /

Einführung in den Hip Hop / Initiation au Hip Hop

Entdecken Sie die Welt des Hip Hop mit seinen rhythmischen Bewegungen und den Einflüssen von Funk und Soul. Hip Hop ist mehr als ein Tanz, es ist eine lebendige Kultur, die den Ausdruck, die Selbstbehauptung, das Teilen und die Verbindung zur Musik und zu anderen Menschen fördert. Dieser Workshop bietet einen zugänglichen Ansatz, bei dem jeder in seinem eigenen Rhythmus die Wohltaten der Bewegung entdecken kann.

Découverte de l'univers du hip hop à travers ses mouvements rythmés et ses influences funk et soul. Plus qu'une danse, c'est une culture vivante qui favorise l'expression, l'affirmation de soi, le partage et la connexion à la musique et aux autres. Cet atelier propose une approche accessible et adaptée, où chacun peut découvrir à son rythme les bienfaits du mouvement.

Sa, 02.07., 10h00 – 11h30, FR
Ohne Vorkenntnisse / Sans prérequis

Marbriertes Papier / Papier marbré

Bei dem Buchbindermeister Fons spürt man die Begeisterung für seinen Beruf. In diesem Workshop lernst du unter fachkundiger Anleitung, wie man schöne marmorierte Papiere herstellt.

On sent chez le maître relieur Fons son enthousiasme pour son métier. Lors de cet atelier, vous apprendrez, sous la direction d'un expert, à confectionner des beaux papiers marbrés.

Sa, 21.06., 09h00 – 17h00, LU, DE, FR

Blues & Rock: Geschichte(n) / Histoire(s)

© pvproductions, Freepik

Vortrag mit vielen audiovisuellen Dokumenten über die legendären Konzerthallen Fillmore East und Fillmore West der 1960er und 1970er Jahre.

Exposé audiovisuel sur les mythiques salles de concerts Fillmore East (New York) et Fillmore West (San Francisco), qui ont vu défiler un nombre impressionnant de groupes et artistes des années '60 et '70.

Mo / Lu, 16.06., 18h30 – 20h00, LU

12 AKTIV PLUS STROOSSEN STRASSEN

Centre Barblé, 203, route d'Arlon, L-8011 STRASSEN

31 02 62-407
aktivplus@strassen.lu
www.sodexoseniors.lu /

Wandern im Minett / Randonnée au Minett

GRATIS

7,7 km durch das Naturschutzgebiet Ellergronn und den Escher Tierpark.

Wanderschuhe erforderlich!

7,7 km à travers la réserve naturelle d'Ellergronn et le parc animalier d'Esch.

Chaussures de marche nécessaires !

Fr / Ve, 20.06., 09h30
Parking Place Pierre Ponath, Esch

Birgeler Mühle in der Eifel / Moulin Birgel dans l'Eifel

Besuch der historischen Getreidemühle und des angeschlossenen Sägewerks. Außerdem besichtigen wir eine Senfmühle und eine Schnapsbrennerei (mit Verkostung). 3-Gänge-Menü inklusive

Visite du moulin à céréales historique et de la scierie attenante. Découverte d'un moulin à moutarde et d'une distillerie d'eau-de-vie (avec dégustation) et menu à trois plats inclus.

Do / Je, 26.06, 08h45

Besichtigung / Visite SuperDrecksKëscht

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der SDK in Colmar-Berg und erfahren Sie alles über Abfallvermeidung, Recycling und Ressourcenschutz.

Découvrez les coulisses de la SDK à Colmar-Berg et apprenez tout sur les services et offres en matière de prévention des déchets, de recyclage et de protection des ressources.

Mi / Me, 25.06, 13h45

Mëttesdësch / Repas de midi

Di / Ma, 17.06., 01.07., 15.07., 09.09, 12h00

Workshop / Atelier Frozen Yogurt

Fr / Ve, 01.08., 13h30

Backnachmittag zur Zwetschgenzeit / Pâtisserie au temps des quetsches

Di / Ma, 16.09

e-café

GRATIS

Unterstützung für Smartphone und Tablett.

Assistance pour smartphone et tablette.

Fr / Ve, 27.06., 11.07., 25.07., 08.08., 22.08., 12.09., 15h00 – 17h00

13 AM SÄITERT HESPERANGE

1, rue Jos Paquet, L-5872 ALZINGEN

26 36 23 95
info@amsaitert.lu
www.amsaitert.lu /

Boot Camp Gold

© Freepik

Den Sommer über bieten wir Fitness-Wochen im Park an (bei schlechtem Wetter in einer Sporthalle). Einschreibungen pro Woche. Die Kurse finden von Montag bis Freitag statt, mit einem Regenerationstag am Mittwoch. Jede Woche beinhaltet folgende sportliche Aktivitäten: Pilates, Cardio, Qigong, Muskelaufbau, Gleichgewichtstraining, Selbstmassage und Stretching.

Pendant l'été, nous proposons des semaines de remise en forme dans le parc (en cas de mauvais temps à l'intérieur). Inscriptions par semaine. Les cours ont lieu du lundi au vendredi, avec une journée de récupération le mercredi. Chaque semaine comprend les activités suivantes : Pilates, cardio, Qi gong, renforcement musculaire, équilibre, automassage et étirements.

© Freepik

Mo – Fr / Lu – Ve, 21.07. – 25.07.
Mo – Fr / Lu – Ve, 28.07. – 01.08.
Mo – Fr / Lu – Ve, 28.08. – 29.08.
Mo – Fr / Lu – Ve, 01.09. – 05.09.
09h00 – 10h15

Wanderwochen / Semaines de randonnée

© Michelle Herrmann

Über zwei Wochen verteilt, wandern wir 62,5 km auf unterschiedlichen permanenten Wanderwegen. Jeder Tag endet mit der Möglichkeit zu einem Picknick oder einem Restaurantbesuch.

Pendant deux semaines, nous parcourons 62,5 km sur différents sentiers de randonnée permanents. À la fin de chaque journée, vous pouvez participer à un pique-nique ou aller au restaurant.

Mo – Do / Lu – Je, 11.08. – 21.08.

14 SYRDALL
CONTERN

1, Square Peter Dussmann, L-5324 CONTERN

26 35 25 45
club-syrdall.croix-rouge@help.lu
www.help.lu /

Minett Park Fond-de-Gras

Begleiten Sie uns zum Fond-de-Gras. Wir werden mit dem Train 1900 fahren, sowie an einer geführten Besichtigung teilnehmen. Nach dem gemeinsamen Mittagessen und der Fahrt mit der "Minièresbunn" geht es zurück nach Petingen mit dem Train 1900.

Rejoignez-nous au Fond-de-Gras. On va prendre le train 1900 et participer à une visite guidée. Après le déjeuner en commun et la balade sur la « Minières-bunn », on retournera à Pétange par le train 1900.

Di / Ma, 08.07., 09h30 – 17h30, Pétange

Muppentreff / Rencontre promenade canine GRATIS

© Freepik

Wir wandern etwa zwei Stunden mit unseren treuen Begleitern.

Nous marchons environ deux heures avec nos fidèles compagnons.

Mi / Me, 23.07., 27.08., 24.09., 14h00 Remich, Schuttrange, Gonderange

Wanderung GRATIS

Der Club Syrdall geht monatlich auf Wanderung. Gehen Sie mit uns durch die schönen Wälder Luxemburgs.

Le Club Syrdall organise chaque mois des promenades. Accompagnez-nous à travers les belles forêts luxembourgeoises.

Fr / Ve, 11.07., 08.08., 19.09., 14h00 Oetrange, Roodt-Syre, Waldhaff

Besuch im Haus Omega

Bei dem Besuch im Haus Omega werden Ihnen kurz die Räumlichkeiten gezeigt. Anschließend bekommen Sie Erklärungen zum Haus Omega und der Palliativpflege im Allgemeinen.

Au cours de la visite, vous aurez un bref aperçu des locaux. Vous recevrez ensuite des explications sur la maison Omega et en apprendrez davantage sur les soins palliatifs.

Fr / Ve, 26.09., 14h30, Hamm

15 WËLLE WÄIN
REMICH

1, rue Neuve, L-5560 REMICH

28 13 74
clubwellewain@inter-actions.lu
www.clubwellewain.lu /

Bouillon

Treten Sie in die Fußstapfen von Gottfried von Bouillon in einer der faszinierenden Burgen Europas.

Suivez les traces de Godefroid de Bouillon dans l'un des châteaux les plus fascinants d'Europe.

Fr / Ve, 25.07.

Grottes de Han & Neufchâteau

Wagen Sie sich in die Tiefen der Tropfsteinhöhle von Han, inmitten des belgischen „UNESCO Global Geoparks" und besuchen Sie anschließend mit uns Neufchâteau.
Lancez-vous dans les profondeurs de la grotte de Han, au cœur du « Géoparc mondial de l'UNESCO » belge et visitez ensuite Neufchâteau avec nous.

Fr / Ve, 22.08.

Kasematten / Casemates

Entdecken Sie die Bock Kasematten und lassen Sie den Nachmittag anschließend gemütlich in der Hauptstadt ausklingen.

Découvrez les casemates du Bock et terminez ensuite l'après-midi tranquillement dans la capitale.

Fr / Ve, 08.08.

Club Wëlle Wäin goes E-Bike

Satteln Sie Ihr E-Bike und genießen Sie die Fahrt durch die wunderschöne Moselgegend.

Sellez votre vélo électrique et jouissez d'un tour dans la splendide région de la Moselle.

Di / Ma, 15.07.

Baumwipfelpfad / Sentier des cimes

Nach einer Führung durch den Naturpark Saar-Hunsrück, erklimmen Sie den Baumwipfelpfad bis zu einer luftigen Höhe von 1250m.

Après une visite guidée dans le parc naturel Sarre-Hunsrück, vous grimperez sur le sentier des cimes jusqu'à une hauteur de 1250 mètres.

Fr / Ve, 22.08.

Alle Neune & portugiesische Spezialitäten / Strike & spécialités portuguaises

Lassen Sie die Kegel fallen, während Sie sich dabei portugiesische Spezialitäten munden lassen.

Faites tomber les quilles tout en dégustant des spécialités portugaises.

Mo / Lu, 07.07., 14h00 – 18h00

Anmeldefristen und weitere Details beim Club.
Délais d'inscription et plus de détails auprès du Club.

16 CLUB AKTIV PLUS RÉISERBANN

54, rue Oscar Romero, L-3321 BERCHEM

36 92 32-5229
info@caproeserbann.lu
www.caproeserbann.lu /

DIY: Produiten fir de Kierper

Fir eiser Haut eppes Guddes ze doen, maache mir eng Gesiichtscrème mat Shea-Botter. Fir eng gutt Duerchbluddung gëtt en Zocker-Peeling gemaach.

Fr / Ve, 18.07., 14h30

Qi-Gong Workshop

Hier werden die 18 Ausdrucksformen, die 8 Brokate sowie theoretische Grundkenntnisse der Meridianlehre nach TCM vermittelt und geübt.

Sa, 30.08., 09h00 – 18h00
So / Di, 31.08., 09h00 – 12h00

Alternative Wohnformen für Senioren

GRATIS

12 Menschen und 4 Hunde haben den Schritt gewagt und leben heute gemeinsam in der Villa Lorenz in Lorentzweiler. Wer neugierig ist, kann die Wohngemeinschaft kennenlernen und mit den Bewohner*innen ins Gespräch kommen.

Mo / Lu, 08.09., 09h00

De Club feiert 25 Joer

Um Programm vun de Feierlechkeete stinn offiziell Usproochen, Mëttesbuffet, Gebuertsdagskuch mat Kaffi a Musek mat der Béierbänkband.

Fr / Ve, 27.06., 11h00 – 16h00

Curling

GRATIS

Nicht nur Taktik, Technik und Kondition zählen, sondern auch Spielfreude und Teamgeist. Der Einstieg in den Curlingsport ist in jedem Alter möglich.

Di / Ma, 15.07., 14h00

Luxtransplant

GRATIS

Lernen Sie die Aufgaben dieser Vereinigung kennen, wie z.B. die Koordination von Organspenden und -entnahmen, die Förderung der Organspende, die Beratung u. v. m.

Mo / Lu, 14.07., 18h30

Neuer Name für „Eist Heem"

Wir heißen jetzt Club Aktiv + Réiserbann. Unsere E-Mail- und Webadresse wurden angepasst.

17 A BOSSELESCH MONDERCANGE

1, rue de Limpach, L-3932 MONDERCANGE

26 55 36
info@gim.lu
www.abosselesch.lu /

Saarburg / Sarrebourg

Entdecken Sie Saarburg, eine malerische Stadt im Saartal: morgens eine Stadtführung und eine Seilbahnfahrt zum Warsberg mit einem Spaziergang durch die Weinberge. Das Mittagessen ist in der Innenstadt vorgesehen. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung, um die Stadt zu erkunden oder spazieren zu gehen.

Découvrez Sarrebourg, une ville pittoresque dans la vallée de la Sarre : le matin, visite guidée de la ville et trajet en téléphérique jusqu'au Warsberg, suivi d'une promenade dans les vignobles. Le déjeuner est prévu dans le centre-ville. L'après-midi est libre pour explorer la ville ou vous promener.

Fr / Ve, 25.07., 08h30

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Mo / Lu, 17h00, Sport 3e âge à Mondercange
Di / Ma, 10h00, Pétanque
Di / Ma, 14h00, Promenade lente
Mi / Me, 14h00, Filmnomëtten
Mi / Me, 17h00, Sport 3e âge à Pontpierre

Thé dansant am Parc Molter

GRATIS

Begleiten Sie uns zu einem musikalischen Spätnachmittag mit einem Getränk und beschwingten Tanzschritten.

Venez nous rejoindre pour une fin d'après-midi musicale autour d'un verre et quelques pas de danse.

Do / Je, 19.06., 16h00

Cercle de chant / Gesangskreis

GRATIS

Es ist kein Chor: der Kreis ist eine gesellige Runde, in der wir mehr oder weniger bekannte Lieder singen, begleitet von Christiane an der Gitarre.

Ce n'est pas une chorale : le cercle est un groupe convivial où nous chantons des chansons plus ou moins connues, aux sons de la guitare de Christiane.

© Getty Images

Do / Je, 03.07., 15h00

18 BEIM KIOSK SCHIFFLANGE

11-15, rue C.M. Spoo, L-3876 SCHIFFLANGE

26 54 04 92
info@beimkiosk.lu
www.beimkiosk.lu /

Summer Yoga

Yogakurs im Sommer.

Cours de yoga en été.

Mo / Lu, 04.08.,11.08.,18.08., 25.08., 14h30 – 16h00
Club Haus beim Kiosk

Komm, mär beweegen eis

Bewegungskurs für alle.

Cours de mouvement pour tous.

Mo / Lu, 28.07., 04.08., 01.09. 15h00 – 16h00, Club Haus beim Kiosk

Bad Bergzabern

Geführte Besichtigung von Bad Bergzabern und Stadtmauerrundweg.

Visite guidée du village et promenade sur les remparts.

Fr / Ve, 29.08, 06h40 Départ Club Haus beim Kiosk

Buchmesse Frankfurt und Frankfurter Flughafen

Ein Minitrip (mit einer Übernachtung) zur Frankfurter Buchmesse und am Tag darauf geht es zu einer geführten Besichtigung hinter die Kulissen des Frankfurter Flughafens.

Un mini-voyage (avec une nuitée) à Francfort pour visiter la foire du livre et une visite guidée de l'aéroport de Francfort.

Fr / Ve, 17.10. – 18.10.

Summerfest / Fête d'été

Tanzen Sie mit uns in den Sommer.

Dansez avec nous aux rythmes de l'été.

Di / Ma, 08.07., ab / à partir de 12h00, Club Haus beim Kiosk

Summerbingo

Sommerlicher Bingo-Nachmittag.

Jeu de Bingo estival.

Fr / Ve, 08.08.,14h00 – 15h30
Club Haus beim Kiosk

Thermomix Cours

Vegetarische Gerichte mit dem Thermomix zaubern.

Cuisiner des repas végétariens avec le Thermomix.

Fr / Ve, 20.06., 09h00 – 12h00
Club Haus beim Kiosk

19 DEFORUM BETTEMBOURG

41, route de Luxembourg, L-3253 BETTEMBOURG

51 16 06 8001
deforum@elisabeth.lu
www.deforum.lu /

Yoga im Garten

Inmitten einer malerischen Umgebung breiten wir unsere Yogamatte auf der Wiese aus und lassen uns von den Klängen der Natur während unserer Bewegungs- und Atemübungen verzaubern. Anschließend gönnen wir uns einen Brunch im Club.

Sa, 12.07., 10h30, LU

Zirkus Auftritt / Spectacle de cirque

Wie schon im letzten Jahr erhalten wir VIP-Plätze im Zirkuszelt von Proscho, um die große Kindershow zu sehen. Kommen Sie, feuern Sie die Kinder an und lassen Sie sich von den Bodenakrobaten, Trapezkünstlern, Clowns und kleinen Löwen verzaubern.

Comme l'année dernière, nous avons obtenu des places VIP sous le chapiteau du cirque Proscho pour assister au grand spectacle des enfants. Venez les encourager et laissez-vous émerveiller par les petits acrobates, les trapézistes, les clowns et les petits lions.

Fr / Ve, 08.08., 13h45

Wanderung mit Denksport

Das Gehirn ist ein Muskel wie jeder andere und muss entsprechend trainiert werden. Bei dieser Wanderung wird Bewegung und kognitive Fitness durch verschiedene Übungen angeregt. Kommen Sie mit und werden Sie kognitiv und körperlich aktiv für mehr Lebensqualität!

Do / Je, 03.07., 09h30, DE, Leudelange

Blumenatelier / Atelier floral

Die Floristin Jeanette Lobner informiert und begleitet Sie bei der Umsetzung Ihrer eigenen kreativen Gestaltung zum Thema: Sukkulenten – immergrün.

Jeanette Lobner, fleuriste, vous informe et vous accompagne dans la réalisation de votre propre aménagement créatif sur le thème des succulentes.

Do / Je, 24.07., 16h00

20 KORDALL AKTIV DIFFERDANGE

27-29, rue Michel Rodange, L-4660 DIFFERDANGE

26 58 06 60
info.kordallaktiv@differdange.lu
www.clubprenzebierg.lu /

Lüttich / Liège

Besuchen Sie Lüttich mit uns. Nach einer Führung (FR) von 2 Stunden und 3 km, werden wir gemeinsam zu Mittag essen. Der Rest des Nachmittags steht zur freien Verfügung.

Venez visiter Liège avec nous. Après une visite guidée (FR) de 2 heures et 3 km, nous déjeunerons ensemble. Le reste de l'après-midi est libre

Fr / Ve, 25.07., Busservice ab 7h15 an verschiedenen Haltestellen / Service de bus à p. de 7h15 à différents arrêts

Sommerfest / Fête d'été du club

Sa, 19.07., 11h00 – 18h00
Parc Gerlache Differdange

Infostand / Stand d'information

Zolwermuart / Marché à Soleuvre
So / Di, 13.07., 10h00 – 18h00

Konferenz: Unterstützung im Alter / Apoio na terceira idade GRATIS

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es im Alter? Diese Konferenz bietet allgemeine Informationen zu den Verfahren, vom Antrag bis zur Entscheidung, sowie zu den verschiedenen Hilfsangeboten.

Que tipo de apoio existe para idosos? Esta conferência oferece informações gerais sobre os procedimentos, desde o pedido até à decisão, bem como sobre as diferentes ofertas de ajuda

Di / Ma, 24.06., 14h00, LU
Do / Je, 26.06., 14h00, PT
Club Kordall Aktiv

Rundweg mit Elektrofahrrädern / Tour à vélo électrique

Wir machen einen Rundkurs von Grevenmacher nach Saarburg. Mittags stärken wir uns mit unserem mitgebrachten Picknick.

Nous faisons un circuit de Grevenmacher à Sarrebourg. À midi, nous reprenons des forces avec le pique-nique que nous aurons apporté.

Fr / Ve, 01.08., 09h00, 44 km
Parking Plateau des Hauts Fourneaux

Tanztreff / Rencontre de danse

Fr / Ve, 29.08., 14h30 – 16h30
Club Kordall Aktiv

21 MOSAÏQUE CLUB ESCH-SUR-ALZETTE

31, rue Léon Metz, L-4238 ESCH-SUR-ALZETTE

27 55 33 90
mosaique-club@croix-rouge.lu
www.help.lu /

Tanz / Danse

Dank der rhythmischen Musik trainieren Sie Ihre Fitness und Koordination.

Travaillez votre forme et votre coordination sur des musiques rythmées.

Mo / Lu, 30.06., 22.09.

Golf-Einführung / Initiation au Golf

© vectorpocket/Freepik

Während einer Stunde entdecken Sie die Grundlagen des Golfsports, dieser geselligen Freizeitbeschäftigung.

Pendant une heure, vous découvrirez les bases de ce loisir convivial.

Mo / Lu, 10.07.

Besuch einer Druckerei / Visite d'imprimerie

Erleben Sie den Druck einer Veröffentlichung von Editpress.

Assistez à l'impression d'une des publications d'Editpress.

Je / Do,19.06.

Metz, côté vacances

Besuchen Sie die Route „Kunst & Gär-ten" des Constellations-Festivals. Nachmittags Moselfahrt mit dem Solarboot.

Visite du parcours « Art & Jardins » du festival Constellations. Après-midi, croisière sur la Moselle en bateau solaire.

Do / Je, 17.07.

Sortie à la Schueberfouer

Do / Je, 28.08.

Workshop Ikebana

Ikebana ist die japanische Kunst des Blumenarrangierens, bei der die natürliche Schönheit von Blumen und Zweigen zur Geltung kommt.

L'ikebana est l'art japonais de l'arrangement floral qui met en valeur la beauté naturelle des fleurs et des branches.

Sa, 28.06.

Straßenverkehrsordnung / Code de la route GRATIS

Fahren Sie selbstbewusst und bleiben Sie über die wichtigsten Regeln informiert, die Sie befolgen müssen.

Continuez à conduire en toute confiance, en restant informé des règles essentielles à respecter.

Di / Ma, 16.09., 14h00 – 16h00

22 AN DE SAUERWISEN RUMELANGE

6, rue de la Fontaine, L-3726 RUMELANGE

56 40 40-1
sauerwisen@pt.lu
www.sauerwisen.lu /

Le sommeil dans tous ses états

Le manque de sommeil est néfaste pour la santé. Quelles solutions en aroma-, gemmo- et nutrithérapie peuvent être compatibles et complémentaires à la médecine classique ? Un atelier pratique, ludique et créatif.

Di / Ma, 23.09., 14h00 – 17h00, FR / LU

15 Jahre! Komm: Danz mat! GRATIS

© pch.vector / Freepik

Tanzkurse / Cours de danse

Mo / Lu, 21.07., 28.07., 15h00 – 16h00

Bad Dürkheim

Besichtigung der Städte Bad Dürkheim und Neustadt an der Weinstraße.

Visite des villes de Bad Dürkheim et de Neustadt an der Weinstraße.

Sa, 02.08.

Europamarkt Aachen Kunsthandwerk und Design

Ein Tagesausflug für Kreative und Freunde der Kunst und des Handwerks.

Une journée dédiée aux créatifs et aux passionnés d'art et d'artisanat.

Fr / Ve, 06.09.

Summerfest am Club

Wir freuen uns, Sie zu unserem „Summerfest" einzuladen. Ob Sie uns schon einmal besucht haben oder einfach neugierig auf unseren Club sind: Sie sind herzlich willkommen.

Rejoignez-nous pour notre « Summerfest ». Que vous nous ayez déjà rendu visite ou que vous souhaitiez découvrir notre club : vous êtes les bienvenus

So / Di, 27.07., 11h30 – 17h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Kachtreff / Rencontre culinaire
Sangtreff / Chant
Handaarbecht / Travail manuel
Yoga, Pilates, Indoorcycling
Denksport / Excercices mentaux
Fit am Alter
Danz mat / Danse
Trëppeltouren / Randonnées

23 AKTIV+ DIDDELENG DUDELANGE

48, rue de la Libération, L-3511 DUDELANGE

26 51 55-1
info@schwaarzewee.lu
www.aktiv-diddeleng.lu /

Ausfluch mat der Marie-Astrid

Lassen Sie uns gemeinsam einen angenehmen Tag auf unserer schönen Mosel verbringen. Musikalisch begleitet wird die Tour von Jeannot Conter.

Passons ensemble une journée agréable sur notre belle Moselle. Jeannot Conter assurera l'accompagnement musical.

Je / Do,26.06., 10h30

Shopping Zweibrücken

Wir fahren in das Outlet in Zweibrücken (Deutschland), wo wir tolle Schnäppchen machen können. Als Gruppe profitieren wir von zusätzlichen Rabatten.

Nous allons faire du shopping au Outlet de Zweibrücken en Allemagne où vous pouvez faire de très bonnes affaires. En tant que groupe, nous bénéficions même de remises supplémentaires.

Mi / Me, 23.07., 08h30

Intergenerationellen Ausfluch an de Fond-de-Gras

Wir fahren mit einem Oldtimer-Bus nach Petingen und dann mit einem Zug, der wie ein alter VW-Bulli aussieht, bis zum Fond-de-Gras, wo wir eine anderthalbstündige Führung machen.

Nous nous rendons à Pétange avec un Oldtimerbus, puis avec un train ressemblant à un vieux VW Bulli, jusqu'au Fond-de-Gras, où nous faisons une visite guidée d'une heure et demie.

Mi / Me, 31.07., 09h30

Bamhauscafé

Frühstück / Petit déjeuner

Wir besuchen den „Escher Gaalgebierg" und genießen ein gemütliches Frühstück im „Escher Bamhauscafé". Nachdem wir gut gestärkt sind, machen wir uns auf, den „Escher Déierepark" zu erkunden, bevor wir uns auf den Rück-weg machen.

Nous nous rendons au « Escher Gaalgebierg » pour déguster un petit déjeuner convivial au « Escher Bamhauscafé ». Après avoir bien mangé, nous partirons à la découverte du « Escher Déierepark » avant de reprendre le chemin du retour.

Di / Ma, 22.07., 08h30

Philosophie: Glück GRATIS

Mo / Lu, 14.07., 14h00
Mo / Lu, 21.07., 14h00

Philosophie: Humor GRATIS

Mo / Lu, 28.07., 14h00

IMPRESSUM

clubaktiv pages

Quatre fois par an, clubPages présente une sélection d'activités organisées par les clubs Aktiv Plus (anciennement Club senior). L'offre complète se trouve dans les programmes individuels des clubs.

ClubPages est un supplément du magazine geroAktiv, publié par GERO – Kompetenzzenter fir den Alter.

Viermal im Jahr präsentiert ClubPages eine Auswahl an Aktivitäten, die von den Club Aktiv Plus (ehemals Club senior) organisiert werden. Das vollständige Angebot finden Sie in den individuellen Programmen der Clubs.

ClubPages ist eine Beilage des Magazins geroAktiv, das von GERO – Kompetenzzenter fir den Alter herausgegeben wird.

Éditeur / Herausgeber

GERO - Kompetenzzenter fir den Alter asbl
1, Dernier Sol • L-2543 Luxembourg-Bonnevoie
36 04 78-1 • www.gero.lu

Coordination / Koordination

contact@clubaktivplus.lu
36 04 78-44 • www.clubaktivplus.lu

Rédaction / Redaktion

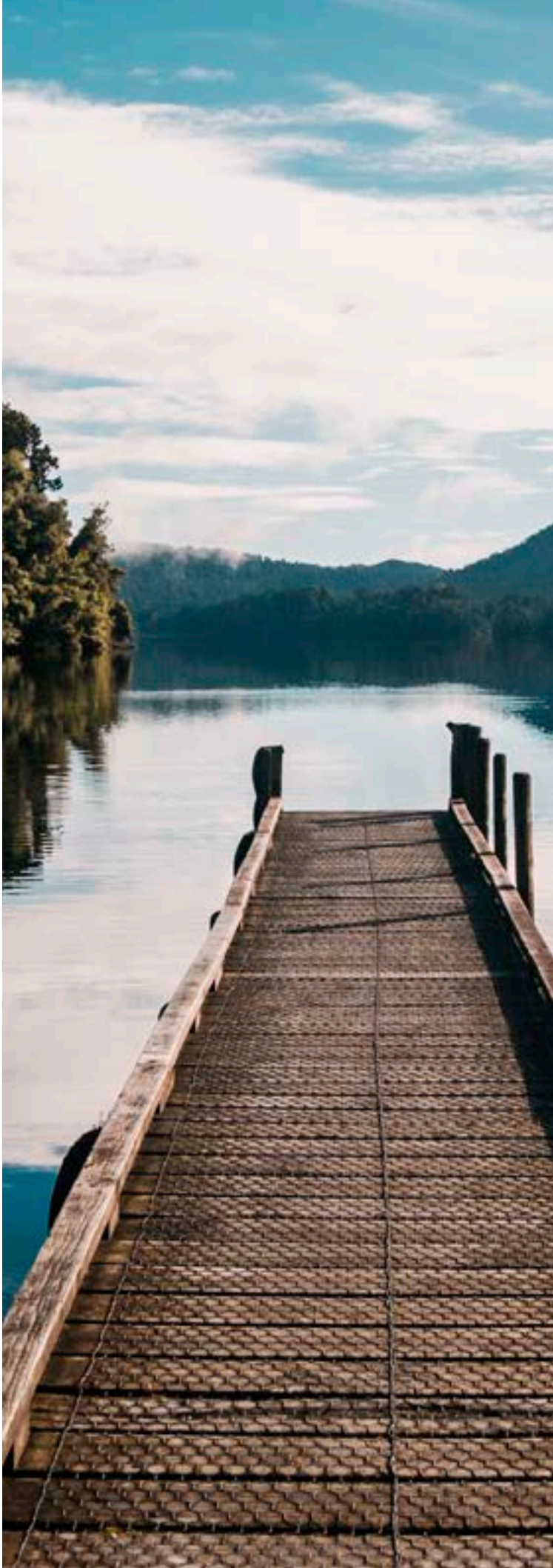
Les clubs Aktiv Plus sont responsables de la rédaction de leurs propres activités.

Die Club Aktiv Plus sind für die Redaktion ihrer eigenen Aktivitäten verantwortlich.

Photo de couverture / Titelbild

© wirestock, www.freepik.com

geroAktiv Magazine

N° 95 / 06.2025

www.clubaktivplus.lu