clubaktiv pages

EINBLICK IN DAS ANGEBOT DER 23 CLUBS
DEZEMBER 2025 – MÄRZ 2026
UN APERÇU DES OFFRES DES 23 CLUBS
DÉCEMBRE 2025 – MARS 2026
www.clubaktivplus.lu

CLUB AKTIV PLUS
BLEIBEN SIE IN VERBINDUNG

CLUB AKTIV PLUS
RESTEZ EN CONTACT

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

MEIN CLUB. DEIN CLUB. UNSERE CLUBS.

MON CLUB. TON CLUB. NOS CLUBS.

23 Club Aktiv Plus – jeder einzigartig, alle verbunden.

Jeder Club hat seine eigene Persönlichkeit, seine Aktivitäten, seine besondere Atmosphäre.

Und doch sind alle Teil einer großen Clubfamilie – unterstützt vom Familienministerium, 83 Gemeinden und 11 Trägern.

Weil wir vernetzt sind, ist jeder Club auch deiner.

Für mehr Vielfalt. Mehr Gemeinschaft. Mehr Möglichkeiten.

23 clubs Aktiv Plus – chacun unique, tous connectés.

Chaque club a sa propre personnalité, ses activités, son ambiance particulière.

Et pourtant, ils font tous partie d'une grande famille de clubs – soutenue par le ministère de la Famille, 83 communes et 11 gestionnaires.

Parce que nous sommes connectés, chaque club est aussi le tien.

Pour plus de diversité. Plus de liens. Plus de possibilités.

www.clubaktivplus.lu

club aktiv

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

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.

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.

clubaktiv

www.clubaktivplus.lu

IN VERBINDUNG BLEIBEN – DER SCHLÜSSEL ZUM WOHLBEFINDEN

Wenn sich das Leben verändert, sei es durch den Ruhestand, den Auszug der Kinder, eine Krankheit oder einen Verlust, verschwinden vertraute Strukturen.

In solchen Momenten können neue Begegnungen und gemeinsame Aktivitäten Unterstützung, Zuversicht und Freude bringen.

Die **Club Aktiv Plus** bieten genau diesen Raum: Hier entstehen neue Kontakte, Freundschaften und inspirierende Impulse für ein aktives Miteinander.

Bleiben Sie aktiv – bleiben Sie verbunden!

RESTER EN LIEN – LA CLÉ DU BIEN-ÊTRE

Lorsque la vie change, que ce soit à cause de la retraite, du départ des enfants, d'une maladie ou d'un décès, les structures qui nous sont familières disparaissent.

Dans ces moments-là, de nouvelles rencontres et des activités communes peuvent apporter soutien, confiance et joie.

Les **clubs Aktiv Plus** offrent précisément cet espace : ils permettent de nouer des contacts et des amitiés et de trouver des idées pour une vie sociale active.

Restez actif – restez en lien !

Sophie Thomé
Koordinatorin / Coordinatrice
Club Aktiv Plus

AKTIVITÄTEN
ACTIVITÉS

Inhaltsverzeichnis
Sommaire

4 **OP DER HEED** HUPPERDANGE
5 **UEWERSAUER** BASCHLEIDEN
NORDSTAD AKTIV+ ETTELBRÜCK
6 **BIEN SÛR(E)** ROSPORT
ATERTDALL REDANGE
7 **AN DER LOUPESCHT** JUNGLINSTER
MUSELHEEM WASSERBILLIG
8 **KEHLEN** KEHLEN
UELZECHTDALL LORENTZWEILER
9 **AM BECHELER** BERELDANGE
AM BRILL CAPELLEN
10 **AKTIV PLUS STROOSSEN** STRASSEN
AM SÄITERT HESPERANGE
11 **SYRDALL** SANDWEILER
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

Zeichenerklärung
Légende

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

ENTDECKEN & KULTUR
DÉCOUVERTE & CULTURE

GESELLIGKEIT & ENGAGEMENT
CONVIVIALITÉ & ENGAGEMENT

LERNEN & SICH INFORMIEREN
APPRENDRE & S'INFORMER

1 OP DER HEED
HUPPERDANGE

2, Kaesfurterstrooss, L-9755 HUPPERDANGE

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

Tipps und Tricks für eine starke Immunabwehr / Boostez votre système immunitaire

Vorbereitung in der kalten Jahreszeit ist das A und O für das Immunsystem. Mit Hilfe der Natur erhält es die nötige Unterstützung, um gesund durch den Winter zu kommen.

Pendant la saison froide, la préparation est essentielle pour le système immunitaire. Avec l'aide de la nature, il reçoit le soutien nécessaire pour passer l'hiver en bonne santé.

Sa, 31.01., 10h00 – 13h00

Resilienz und Achtsamkeit / Pleine conscience

Anhaltender Stress belastet die Psyche und schwächt das psychische Immunsystem. Achtsamkeit hilft, Probleme, Ursachen und Lösungen verantwortungsvoll und optimistisch anzugehen.

Le stress prolongé pèse sur notre psychisme et fragilise le système immunitaire psychique. La pleine conscience aide à aborder les problèmes, causes et solutions de manière responsable et optimiste.

Sa, 14.03., 10h00 – 17h00

Upcycling: Kreative Armbänder aus alten Jeans / Bracelets créatifs

In diesem Workshop entstehen aus Jeansstreifen individuell gestaltete Armbänder.

Transformez vos vieux jeans en accessoires uniques !

Sa, 07.03., 14h00 – 17h00

Englisch für Fortgeschrittene / Cours d'anglais avancé

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Frischen Sie Ihr Englisch auf und verbessern Sie es.

Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà des connaissances. Inscrivez-vous pour améliorer votre anglais.

Mi / Me, 07.01. – 25.03., 11h00 – 12h30

2 UEWERSAUER BASCHLEIDEN

39, rue Flebour, L-9633 BASCHLEIDEN

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

Inter-Actions
Développement & Action Sociale

Balance für Körper & Seele / Équilibre corps & esprit

© Freepik

Spüren Sie die Wirkung reiner Naturöle auf Ihr Wohlbefinden und verwandeln Sie Ihre Hausapotheke in eine Quelle der inneren Harmonie.

Ressentez les bienfaits des huiles naturelles sur votre bien-être et découvrez comment transformer votre trousse de soins en source d'harmonie intérieure.

Sa, 07.03., 09h00 – 11h30

Intensives Faszientraining / Entraînement intensif des fascias

Dieses Training hilft, verklebte Faszien zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und Schmerzen zu lindern.

Cet entraînement aide à assouplir les fascias, améliorer la mobilité et soulager les douleurs.

Do / Je, 08.01., 18h45 – 19h30

Konter&Matt Owend GRATIS

Jeden 2. und 4. Mittwoch
Chaque 2e et 4e mercredi
19h00 – 21h30

Pension in Luxemburg GRATIS

© Adobe Stock

Präsentation des aktuellen Pensionssystems mit anschließender Fragerunde

Di / Ma, 20.01., 19h00 – 21h00, LU

Floristikworkshop: Winterdeko / Décoration d'hiver

Gestalten Sie Ihre eigene Deko mit Tipps von einer Floristin.

Créez votre déco hivernale avec les conseils d'une fleuriste.

Do / Je, 29.01., 19h00 – 21h00, LU

---

3 NORDSTAD AKTIV+ ETTELBRUCK

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

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

Inter-Actions
Développement & Action Sociale

Sportpanel / Panel de sport

Gym santé, Gym du dos, Souplesse, Randonnées, Marche Nordique, Aqua Gym, Trail, QI Gong, Yoga, Pilates, Zumba, Vélo, Danse sénior

Concert Ben l'Oncle Soul

Geführte Besichtigung in Brüssel.

Visite guidée à Bruxelles.

Sa, 24.01., Abfahrt / Départ, 17h00, Casino 2000

Abbaye de Orval

Wir erkunden die Zisterzienserruinen (12. Jh.), das Gästehaus, die Abraham-Gebäude und das Klostermuseum. Ende des Rundgangs ist die Apotheke mit dem Heilkräutergarten und dem Oratorium des Wortes.

Nous explorons les ruines cisterciennes, la Maison des Hôtes, les Communs Abraham et le musée monastique. La visite se termine par la pharmacie, le jardin médicinal et l'Oratoire.

Fr / Ve, 13.02., Abfahrt / Départ, 8h00

Shopping Maastricht

Fr / Ve, 27.02., Abfahrt / Départ, 8h00

Fireworks – Konzert / Concert

Die Klavier-Brüder Jussen und die Perkussionisten Gerassimez und Kuyumcuyan spielen Originalwerkeund neu interpretierte Klassiker.

Les frères Jussen au piano et les percussionnistes Gerassimez et Kuyumcuyan offrent un concert virtuose mêlant créations et classiques revisités.

Sa, 06.12., 13h00

Genussvoller Karneval / Carnaval Gourmand

Fr / Ve, 20.02., 14h00 – 17h00

App(lication) Pianissimo GRATIS

Ma / Di, 20.01., 14h00 – 16h00

Leschte Wëllen – Omega 90 GRATIS

Di / Ma, 03.02., 17h30 – 19h00, LU

Café des poètes GRATIS

© Freepik

Ein Moment des Teilens mit Worten.
Un moment de partage avec des mots.

Mo / Lu, 02.03., 16h00 – 18h00

4 BIEN SÛR(E) ROSPORT

9, rue du Pont, L-6581 ROSPORT

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

Zumba

Tanzen, trainieren, Spaß haben.

Danser, s'entraîner, se faire plaisir

Di / Ma, 06.01. – 17.03., 19h00, Centre Culturel Fräihof, Steinheim

Kulinarische Winterwanderung / Balade hivernale avec dégustation

Wir laden Sie herzlich ein, den Winter von seiner schönsten Seite zu erleben! Bei unserer Wanderung genießen wir die Natur und probieren an kulinarischen Stationen feine Köstlichkeiten.

Découvrez l'hiver autrement. Une balade, des sentiers, des saveurs à partager au fil du chemin.

Mi / Me, 28.01., 10h30, 9 km A Lannen, Osweiler

Vorsorgevollmacht verstehen und rechtzeitig handeln / Prévoir ses droits

GRATIS

© Pexels, Pic Jumbo

Jean-Jacques Schonckert führt Sie in die Welt der juristischen Vorsorgemaßnahmen ein, die Sie treffen können, falls Sie aufgrund von Krankheit, Alter oder Unfall Ihren Willen ganz oder teilweise nicht mehr äußern können.

L'avocat Jean-Jacques Schonckert présentera les mesures juridiques de précaution à envisager si, en raison d'une maladie, de l'âge ou d'un accident, il n'est plus possible d'exprimer pleinement sa volonté.

Mo / Lu, 02.02., 09h30, 18h00, DE

Whisky-Tasting

© Pexels, Be Mister Mister

Kommen Sie mit uns auf eine Reise durch die schottischen Whisky-Regionen. In entspannter Atmosphäre im Chateau Domaines Wengler verkosten wir gemeinsam mit einem Whisky-Kenner verschiedene ausgewählte Whiskys.

Nous vous invitons chaleureusement à une expérience unique : dans une ambiance détendue, au Château Domaines Wengler, nous dégusterons une sélection de whiskys variés en compagnie d'un véritable connaisseur.

Fr / Ve, 06.03., 16h30, Wengler, Rosport

---

5 ATERTDALL REDANGE

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

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

Bewegung im Sitzen Activité physique sur chaise

Bewegung im Sitzen ist besonders für Menschen geeignet, die nicht auf dem Boden bzw. der Matte üben können.

Parfait pour ceux qui ne peuvent pas pratiquer au sol. Des mouvements simples sur chaise pour rester actif.

Jeden Mittwoch / tous les mercredis 09h30 – 10h30

Vorbereitung auf den Ruhestand / Préparation à la retraite

In einem Einzelgespräch mit einem GERO-Pensionscoach entdecken Sie neue Perspektiven und Ideen für Ihre Zukunft.

Lors d'un entretien individuel avec un coach de retraite GERO, vous découvrirez de nouvelles perspectives et des idées pour votre avenir.

Do / Je, 29.01., Mi / Me, 25.02., Di / Ma, 24.03., 16h00 – 18h00

Bichertreff beim Apolonia / Club de lecture chez Apolonia

Einmal im Monat teilen wir Lesefreude: bringen Sie Ihr Lieblingsbuch mit und erzählen Sie, was Sie bewegt hat.
Chaque mois, partagez vos coups de cœur littéraires et découvrez de nouvelles inspirations.

Di / Ma, 13.01., 10.02., 10.03., 14h00

Abgeordnetenkammer / Chambre des députés à Luxembourg ville

Geführte Besichtigung / Visite guidée

Do / Je, 29.01., 10h00

Die Verehrung unserer lieben Muttergottes / Le culte de Notre-Dame

© Freepik

Sind Sie neugierig, woher die alte Tradition der Marienverehrung stammt?
Curieux de découvrir l'origine de la tradition de dévotion à Notre-Dame ?

Do / Je, 19.03., 14h00 – 16h00

6 AN DER LOUPESCHT JUNGLINSTER

14, rue de la Gare, L-6117 Junglinster

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

AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS

**Der Schmerz in all seinen Formen /
La douleur dans tous ses états**

In diesem Workshop lernen Sie, wie ätherische Öle, Gemmotherapie und Ernährung Schmerzen lindern können.

Lors de cet atelier, vous découvrirez comment les huiles essentielles, la gemmothérapie et une alimentation adaptée peuvent contribuer au soulagement de la douleur.

Mo / Lu, 02.02., 14h00 – 17h00

Fotoshow – Spanien / Présentation en images – Espagne GRATIS

Diese Fotoshow zeigt eindrucksvolle Bilder einer Fahrradreise von Trier nach Spanien.

Cette présentation vous offre des images inspirantes d'un voyage à vélo de Trèves jusqu'en Espagne.

Mo / Lu, 16.02., 17h30 – 19h00

Hörgerät im Alltag / Appareil auditif au quotidien GRATIS

Für mehr Hörkomfort können die Einstellungen über das Smartphone angepasst werden. Wir zeigen Ihnen wie.

Pour un meilleur confort d'écoute, les réglages peuvent être ajustés via votre smartphone. Nous vous montrons comment faire.

Fr / Ve, 30.01., 09h30 – 11h00

Spanisch Kurs / Cours d'espagnol

Spanisch für Einsteiger: Lernen Sie die Grundlagen mit Dialogen, Rollenspielen und Quizfragen.

Espagnol pour débutants : Apprenez les bases grâce à des dialogues, des jeux de rôle et des quiz.

Mi / Me, 14.01. – 25.03., 15h00 – 16h00

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Wanderungen
Lauftreff
Gemütlicher Spaziergang
Petanque
Kegeln

7 MUSELHEEM WASSERBILLIG

12, rue St Martin, L-6635 WASSERBILLIG

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

club museLheem

Schokoladengenuss in Bissen / Dégustation chocolatée à Bissen

Besuch der Chocolaterie vom Tricentenaire. Menschen mit Behinderung stellen hier unter Anleitung eines Chocolatiers köstliche Schokolade her. Nach der Führung darf probiert und gekauft werden.

Visite de la chocolaterie du Tricentenaire où des personnes en situation de handicap fabriquent du chocolat. Dégustation et achat sur place possibles.

Di / Ma, 17.02., 13h00, Abfahrt / Départ, Museelheem, 14h00, Bissen

Saatgut Bibliothek / Action semences GRATIS

Gemeinsam für mehr Vielfalt: In Kooperation mit der Musel Sauer Mediathek und dem Naturzentrum A Wiewesch befüllen wir Saatgut – kreativ, nachhaltig und gemeinschaftlich.

Ensemble pour plus de diversité : en partenariat avec la Musel Sauer Mediathek et le centre nature A Wiewesch, nous remplissons des sachets de semences – de façon créative, durable et collective.

Fr / Ve, 20.03., 09h30, Ort wird noch vergeben / Lieu à confirmer

Traditiounen a Fester zu Lëtzebuerg GRATIS

„Du meng Heemecht Lëtzebuerg, staark am Soff, mee soss net uerg" – dieser Satz von Poutty Stein sagt viel über den luxemburgischen Umgang mit Festen und Traditionen. Wer mehr darüber erfahren möchte, sollte diesen Termin nicht verpassen!

« Du meng Heemecht Lëtzebuerg, staark am Soff, mee soss net uerg » – cette phrase de Poutty Stein en dit long sur la manière luxembourgeoise de vivre les fêtes et les traditions. Ne manquez pas ce rendez-vous pour en apprendre davantage !

Di / Ma, 27.01., 14h00, Museelheem

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Yoga, Handarbeitstreff, Sprach- und Konversationstreff, Velo und Wandern, Gedächtnistraining etc.
Yoga, travail manuel, rencontre linguistique, vélo et randonnées, entraînement de la mémoire…

Anmeldung erforderlich!
Inscription obligatoire !

8 KEHLEN
KEHLEN

2, rue de Keispelt, L-8282 KEHLEN

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

Club Senior KIELEN

Rhythmus fürs Gehirn – Einführung in RGM

GRATIS

Die Ronnie-Gardiner-Methode (RGM) ist eine lebhafte, strukturierte, multisensorische Gehirnübungsmethode, die Rhythmus und Musik verwendet, um Bewegung, Sprache und Kognition zu stimulieren.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was RGM ist und es wird aufgezeigt, welchen positiven Einfluss eine regelmäßige Praxis hat. Im Anschluss sind Sie eingeladen, die Methode in einer gemeinsamen praktischen Übung selbst kennenzulernen.

Konferenz in luxemburgischer Sprache.

Ma / Di, 27.01., 14h00 – 15h00, LU

Shopping - Roermond Outlet

© Freepik

Unsere Tagesfahrt ins Roermond Designer-Outlet (NL) bietet die perfekte Gelegenheit zum Einkaufen und für einen schönen Tag in netter Gesellschaft.

Notre excursion d'un jour au célèbre Designer Outlet de Roermond (Pays-Bas) est l'occasion idéale pour faire du shopping et passer une agréable journée en bonne compagnie.

Mi / Me, 14.01., Abfahrt / Départ, 07h30

Konferenz: Psychische Gesundheit im Alter

GRATIS

Die Ligue Santé Mentale sensibilisiert über das psychische Wohlbefinden und Gesundheit im Alter. Spezifische altersbedingte Herausforderungen sowie Möglichkeiten werden beleuchtet. Hilfsangebote und Prevention werden thematisiert.

Konferenz in luxemburgischer Sprache.

Fr / Ve, 23.01., 14h00 – 16h00, LU

---

9 UELZECHTDALL
LORENTZWEILER

10, rue des Martyrs, L-7375 LORENTZWEILER

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

Club UELZECHTDALL

Floor-Curling

Curling kennen viele als Sport auf dem Eis, bei dem geworfen und gebürstet wird. Floor-Curling ist die spannende Variante ohne Eis und ohne Bürsten – und macht genauso viel Spaß! Probieren Sie es bei einem Schnupperkurs aus. Das Beste: Jeder kann mitmachen, sogar im Sitzen.

Le curling, ce sport sur glace où l'on lance et balaie, vous connaissez. Le Floor-Curling en est inspiré, mais se joue sans glace et sans balais – et c'est tout aussi amusant ! Venez tester lors d'un cours découverte. Le plus : tout le monde peut y jouer, même assis.

Jeden Freitag, tous les vendredis 09h30 – 11h00,
Sall F. Dostert, Lorentzweiler

Musée du Computer

Das NAM-IP Museum in Namen lädt zu einer Zeitreise ein: von den ersten Hollerith-Maschinen des 19. Jh. bis zu den Heimcomputern der 80er und 90er Jahre. Zwei Rundgänge erwarten Sie: ein chronologischer mit den großen Innovationen und ein thematischer mit den Highlights der Sammlung.

Le musée NAM-IP à Namur vous invite à un voyage fascinant au cœur de l'histoire de l'informatique : des premières machines d'Hollerith à la fin du XIX^{e} siècle jusqu'aux ordinateurs per-sonnels des années 1980 et 1990. Deux parcours sont proposés : un chronologique pour suivre les grandes innovations et un thématique pour découvrir les pièces emblématiques.

Do / Je, 22.01., Abfahrt / départ 07h00

Editpress - Ein Blick hinter die Kulissen / Les coulisses de l'impression

Besuchen Sie mit uns „Editpress" in Esch, wo unter anderem die Tageszeitung „Tageblatt" gedruckt wird. Am Donnerstagabend beginnt der Druck der Wochenzeitung „De Bauer" früher als der Druck der Tageszeitung – so haben wir die Gelegenheit, den gesamten Ablauf am Abend mitzuerleben. Nach einer Einführung verfolgen wir den Druckprozess.

Découvrez avec nous « Editpress » à Esch, où notamment le quotidien « Tageblatt » est imprimé. Le jeudi soir, l'impression du journal « De Bauer » démarre plus tôt que celle du quotidien – une belle occasion d'observer le pro-cessus d'impression.

Do / Je, 15.01.,
Abfahrt / départ, 19h00

10 AM BECHELER BERELDANGE

15a, am Becheler, L-7213 BERELDANGE

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

Fro den Expert – Cannabis

Was wissen Sie über die gesundheitlichen Aspekte von Cannabis? Ist es gut oder schlecht? Und vor allem: legal oder illegal?

Mo / Lu, 23.03., 18h00 – 19h30, LU

Workshop Hatha Yoga

So / Di, 22.03., 09h00 – 12h00

Lesung mit Margret Steckel

Erleben Sie die Autorin von ihrer persönlichen Seite mit Geschichten aus dem Leben. Natürlich wird die Literatur auch nicht zu kurz kommen.

Mi / Me, 25.03., 19h00 – 20h30, DE

Arp Museum: Kurzreise / Mini-voyage

Wir besuchen die Ausstellung „Seelenlandschaften" mit Werken vom Impressionismus bis zur Klassischen Moderne. Erleben Sie mit uns eine "kleng Vakanz" nach Remagen am Rhein.

Nous découvrons l'exposition « Seelenlandschaften » avec des œuvres impressionnistes et modernes. « Eng kleng Vakanz » au bord du Rhin !

Sa – So / Di, 21. – 22.02., Remagen (D)

Hierkenowend

Ein Abend mit Geselligkeit, einem guten Essen und unterhaltsamer Musik.

Une soirée placée sous le signe de la convivialité, avec un bon repas et une musique divertissante.

Do / Je, 05.03., mit / avec Lisa Mariotto

Heilig Abend im Club

GRATIS

Verbringen Sie diesen Abend in Gesellschaft – bitte melden Sie sich vorab an.

Passez cette soirée en bonne compagnie – merci de vous inscrire à l'avance.

Mi / Me, 24.12.2025, mit Anmeldung

Jazz im Club

© Freepik

Vier Musiker präsentieren ein ausgewogenes Programm mit Jazz und Swing.

Quatre musiciens présentent un programme équilibré mêlant jazz et swing.

Fr / Ve, 27.03., 19h00 – 21h00

11 CLUB HAUS AM BRILL

7, rue du Millénaire, L-8254 MAMER

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

Feldenkrais

© Pexels, Davis Gomes

Entdecken Sie neue Wege zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Lösen Sie Verspannungen, verbessern Sie Ihre Haltung und erleben Sie, wie sich mühelose, fließende Bewegungen anfühlen.

Découvrez de nouvelles façons de gagner en légèreté, en souplesse et en conscience corporelle. Détendez vos tensions, améliorez votre posture et ressentez le plaisir de mouvements fluides et sans effort.

Do / Je, 08.01. – 19.03.
16h30 – 17h45, LU

Online-Banking

In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige für den sicheren Umgang mit Online-Banking: Konto verwalten, Zahlungen tätigen, Daueraufträge einrichten und mehr. Nach einem Theorie-Teil können Sie alle Schritte praxisnah ausprobieren, bevor Sie zuhause auf Ihrem eigenen Konto arbeiten.

Dans ce cours, vous apprendrez l'essentiel pour utiliser les services bancaires en ligne en toute sécurité : gérer votre compte, effectuer des paiements, créer des ordres permanents et plus encore. Après une partie théorique, vous pourrez tester toutes les étapes avant de travailler sur votre propre compte à domicile.

Fr / Ve, 06.03. & 13.03.
09h30 – 11h30, LU

Wochenend-Workshop: Korbflechten

© Pexels, Clem Onojeghuo

Sie flechten einen Einkaufskorb aus einfachem Material mit traditioneller Technik – und erfahren Spannendes über die Geschichte, den Anbau und die Verarbeitung von Weiden. Auch für Anfänger geeignet!

Dans ce cours, vous apprendrez à tresser un panier à provisions à partir de matériaux simples, en utilisant une technique traditionnelle. Vous découvrirez également des informations sur la tradition, la culture et le traitement de l'osier. Convient aussi aux débutants !

Sa, 14.03. & So / Di,15.03.
09h00 – 16h00, LU, DE

12 AKTIV PLUS STROOSSEN STRASSEN

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

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

Frauenleben – Frauenlegenden
Vies de femmes – femmes légendaires

GRATIS

Geführte Besichtigung über die Geschichte und die Rolle legendärer Frauen in Luxemburg.

Visite guidée sur l'histoire et le rôle des femmes légendaires au Luxembourg.

Do / Je, 05.03., 14h30

Mëttesdësch / Repas de midi

Di / Ma, 16.12., 13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 12h00

Vegetarisches Wintermenü / Menu d'hiver végétarien

Gemeinsam kochen und genießen: Topinambursuppe mit karamellisierter Birne, gebratene Schwarzkohlröllchen mit Maronenfüllung auf Sellerie-Pastinaken-Püree sowie Rote-Bete-Schokoladenküchlein mit Orangen-Crème.

Cuisiner et déguster ensemble : soupe de topinambour à la poire caramélisée, rouleaux de chou noir farcis aux marrons sur une purée de céleri et de panais, et moelleux au chocolat et à la betterave rouge, accompagné d'une crème fraîche à l'orange.

Di / Ma, 03.02.,10h30

Puzzle-Tauschbörse / Bourse d'échange de puzzles

GRATIS

So / Di, 11.01., 09h30 – 12h00

Workshop / Atelier: Mein Weg als Frau / Mon chemin en tant que femme

GRATIS

Ein Nachmittag für ehrliche Gespräche und neue Perspektiven über Ihren Lebensweg als Frau.

Échange sincère et perspectives nouvelles sur votre parcours en tant que femme.

Di / Ma, 03.03.,14h30

e-café

GRATIS

Unterstützung für Smartphone und Tablet / Assistance pour smartphone et tablette.

Fr / Ve, 19.12., 09.01., 23.01., 13.02., 27.02., 13.03., 15h00 – 16h30

Workshop Digital Fit: Sicherheit im Netz / Sécurité en ligne

PIN, Face ID & Co. richtig nutzen.

Bien utiliser le code PIN, la reconnaissance faciale & Cie.

Fr / Ve, 13.03., 14h30

13 AM SÄITERT HESPERANGE

1, rue Jos Paquet, L-5872 ALZINGEN

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

Lesezirkel / Cercle de lecture

GRATIS

© Freepik

Einmal im Monat treffen sich unsere Leseratten, um sich über gelesene Bücher auszutauschen und sich gegenseitig zu neuer Lektüre zu inspirieren.

Une fois par mois, les passionnés de lecture se retrouvent pour échanger autour des livres lus et s'inspirer mutuellement.

Do / Je, 1x im Monat, 1x mois, 09h30 – 11h30

Handarbeits- und Diamond-Painting-Treff / Atelier de travaux manuels

GRATIS

Nähen, Sticken, Stricken oder Häkeln – genießen Sie Ihre Leidenschaft in geselliger Runde.

Coudre, broder, tricoter ou crocheter : partagez votre passion dans une ambiance conviviale.

Mi / Me, 09h30 – 11h30

Sprachkurse / Cours de langue

English pre-intermediate
Mo / Lu, 08h45 – 10h15

English intermediate
Mo / Lu, 10h30 – 12h00

Espagnol pour débutants
Di / Ma, 08h45 – 10h15

Sport / Activités sportives

Functional Fitness
Mo / Lu, 15h00 – 16h00

Yoga
Di / Ma, 10h00 – 11h00 ou Do / Je, 10h00 – 11h00

Relaxation
Mi / Me, 15h15 – 16h15

Équilibre
Mi / Me, 15h15 – 16h15

Stretching
Mi / Me, 16h30 – 17h30

Zumba Gold
Fr / Ve, 09h45 – 10h45

Pilates
Fr / Ve, 14h00 – 15h00 ou Do / Je, 15h15 – 16h15

14 SYRDALL
SANDWEILER

29-31, rue Principale, L-5240 SANDWEILER

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

Fudishin

Fudishin, früher bekannt unter dem Namen QI-GONG, trägt dazu bei, die Lebensenergie zu trainieren, zu kultivieren und zu bewahren. Die Übungen bestehen aus sanften Bewegungen, Atemtechniken, Visualisierungen, Handauflegen und Akupressur.

Le Fudishin, anciennement appelé QI-GONG, aide à cultiver et préserver l'énergie vitale par des mouvements doux, la respiration, la visualisation, l'imposition des mains et l'acupression.

Jeden Mo + Mi / chaque Lu + Me
09h30 – 11h00,
Lorettokapell Senningen

Workshop Macramé

© Freepik

Lernen Sie unter Anleitung einer Spezialistin die Grundlagen der Makramee-Kunst.

Apprenez, sous la guidance d'une spécialiste, les bases et l'art du macramé.

Mi / Me, 11.02., 09h00 – 11h30
Salle Polyvalente Filsdorf

Breakfast

Starten wir den Tag gemeinsam – mit Kaffee, Gebäck und guter Laune. Café, viennoiseries, bonne humeur – commençons la journée ensemble.

Mo / Lu, einmal im Monat im Wechsel
Une fois par mois en alternance
Salle polyvalente Filsdorf
ou Club Syrdall Sandweiler

Modellieren mit Ton / Modelage à l'argile

Kreatives Arbeiten mit den Händen – entdecken Sie die Freude am Formen und Gestalten mit Ton.

Explorez les possibilités de l'argile et exprimez votre créativité.

Jeden Freitag / chaque vendredi,
10h00 – 12h00, Club Syrdall

---

15 WËLLE WÄIN
REMICH

1, rue Neuve, L-5560 REMICH

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

Preview / Vorschau
Bodensee / Lac de Constance

Wackelwald, Konstanz, Insel Mainau und Basel – die ideale Reise für Kultur-, Natur- und Shoppingbegeisterte.

Le Wackelwald, Constance, l'île de Mainau et Bâle – le voyage idéal pour les amateurs de culture, de nature et de shopping.

Mi / Me – Fr / Ve, 01.07. – 03.07.

Reims / Lille

1 Tag & Nacht in Reims, danach zur größten Braderie Europas in Lille.

1 jour & nuit à Reims, direction de la plus grande braderie d'Europe à Lille.

Fr / Ve – Sa, 04.09. – 05.09.

¡Hola! ¿Cómo estás?

Spanischkurs A1 und / oder Konversationsworkshop.

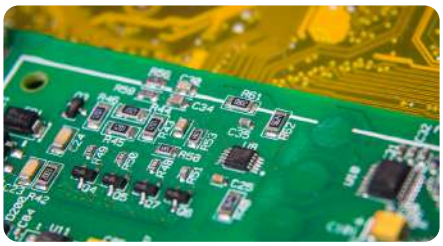
Cours d'espagnol et / ou atelier de conversation.

Mittwochs / mercredi
ab / à partir du 14.01.,
09h30 – 10h30 bzw. / resp.
11h00 – 12h00

Und vieles mehr / Et bien plus encore

Self defense, Ju-Jitsu
Paartanz / Dance en couple
Zumba Gold, Pilates, Yoga
Sophrologie, QiGong
CIRCL Mobility
Jogging, Nordic Walking, Spazieren & Wandern
Klangschalen / Bols chantants …

Arduino - Entdecken und programmieren / Découvrir et programmer



© Pexels, Allan Mas

Grundlagenkurs & Programmierung eines Mini-Gewächshauses in 3 Kursen.

Cours de base & programmation d'une mini-serre en 3 cours.

Verschiedene Daten
Différentes dates

16 CLUB AKTIV PLUS RÉISERBANN

54, rue Oscar Romero, L-3321 BERCHEM

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

Philosophie im Alltag / Philosophie au quotidien

Was kennzeichnet ein erfülltes Leben? Leben im Hier und Jetzt: Und was ist mit gestern und morgen?

Qu'est-ce qui caractérise une vie accomplie ? Vivre l'instant présent : et qu'en est-il d'hier et de demain ?

Do / Je, 29.01. + 26.02., 14h30, LU

Häkeln für Sternenkinder / Crochet pour les bébés étoiles

Unter Anleitung lernen wir Accessoires für die Organisation „Sternenzauber und Frühchenwunder" zu häkeln.

Apprenez à réaliser des accessoires pour l'association « Sternenzauber et Frühchenwunder ».

Mi / Me, 11.02., 14h30, LU

Curling

Spiel und Spaß in Kooperation mit dem Curling Club Luxembourg.

Jeux et divertissements en coopération avec le Curling Club Luxembourg.

Di / Ma, 10.02., 14h00

Podcasts finden / Trouver et écouter des podcast

Lernen Sie, wie Sie interessante Audiodateien online finden und anhören.

Apprenez à trouver et à écouter des fichiers audios intéressants sur Internet.

Fr / Ve, 23.01., 14h30, LU

Sprachen lernen online / Langues en ligne : IA & applis pour apprendre

Wie kann ich KI und Apps nutzen, um Sprachen zu lernen?

Comment utiliser l'IA et les applications pour apprendre les langues ?

Do / Je, 12.02., 14h30, LU

ALAN – Maladies rares

Informieren Sie sich über die ASBL, die sich seit 25 Jahren für die Unterstützung von Betroffenen durch Beratung, Aktivitäten und Plädoyerarbeit einsetzt.

Découvrez cette ASBL qui, depuis 25 ans, s'engage à soutenir les personnes concernées par le biais de conseils, d'activités et d'actions de plaidoyer.

Fr / Ve, 16.01., 14h30, LU

Mäi Wëllen, Mäi Wee

Wie will ich mein Lebensende gestalten? Welche Möglichkeiten habe ich?

Comment est-ce que je souhaite organiser la fin de ma vie ? Quelles sont les possibilités qui s'offrent à moi ?

Mi / Me, 28.01., 14h30, FR (slides LU)

17 A BOSSELESCH MONDERCANGE

1, rue de Limpach, L-3932 MONDERCANGE

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

Wanderung / Randonnée

Mi / Me, 21.01., 09h30
Mi / Me, 25.02., 09h30
Mi / Me, 18.03., 09h30

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières GRATIS

Bingo
Mo / Lu, 14h00

Sport 3e âge à Mondercange
Mo / Lu, 17h00

Promenade lente
Di / Ma, 14h00

Filmnomëtten
Mi / Me, 14h00

Sport 3e âge à Pontpierre
Mi / Me, 17h00

Diamond painting
Do / Je, 10h00

Keelenowender

© Pexels, Pavel Danilyuk

In entspannter Atmosphäre laden wir Sie zu einem Kegelnachmittag ein, gefolgt von einem gemeinsamen Essen.

Dans une atmosphère décontractée, rejoignez-nous pour une fin d'après-midi de quilles, suivie d'un bon repas.

Mi / Me, 14.01., 17h00
Mi / Me, 04.02., 17h00
Mi / Me, 04.03., 17h00

Nähkurs / Cours de couture

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Möchten Sie das Nähen erlernen oder Ihre Kenntnisse erweitern? Lernen Sie, wie man Änderungen vornimmt oder ein eigenes Nähprojekt startet.

Cours de couture pour débutants et confirmés. Envie de découvrir la couture ou d'approfondir vos compétences ? Apprenez à réaliser vos retouches ou lancez-vous dans la création de votre propre projet.

Kursbeginn / Début du cours
Di / Ma, 06.01., 19h00 – 21h00
oder / ou
Mi / Me, 07.01., 19h00 – 21h00

18 BEIM KIOSK SCHIFFLANGE

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

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

Komm mär beweegen eis

© Freepik

Bewegung kennt kein Alter!

Bougez, peu importe votre âge !

Jeden Montag / tous les lundis 14h00 – 15h00, Club Haus beim Kiosk

Shuffleboard

Schieben Sie den Puck wie auf dem Schiffsdeck – bei Kaffee und Croissant.

Faites glisser le palet comme sur le pont d'un navire, avec café et croissant.

Jeden Freitag / Tous les vendredis 10h00 – 11h30, Beim Kiosk

Tutenchamun in Metz (F) / Toutankhamon à Metz (F)

Besichtigung der Ausstellung rund um den ägyptischen Pharao – danach bleibt Zeit fürs Shopping.

Visite de l'exposition autour du pharaon égyptien, puis profitez d'un moment shopping.

Di / Ma, 24.02, 09h45 – 18h00

Treff beim Kiosk / Rencontre au Kiosk

Kommen Sie vorbei zum Spielen oder für einen gemütlichen Nachmittag unter Freunden.

Venez jouer à des jeux de société et partager un bon moment entre amis.

Jeden Dienstag / Tous les mardis 14h30 – 16h30, Beim Kiosk

Luxtram

© Luxtram

Geführte Besichtigung der Straßenbahn in der Hauptstadt.

Visite guidée du tram à Lux-Ville.

Mi / Me, 11.02., 09h00, Schifflange Gare

Metzeschmelz

Geführte Besichtigung mit Einblicken in die Zukunft des Areals.

Visite guidée avec présentation des projets futurs du site.

Do / Je, 26.02., 14h00 – 16h00, Musée de la Sidérurgie

---

19 DEFORUM BETTEMBOURG

41, route de Luxembourg, L-3253 BETTEMBOURG

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

Reflexzonenmassage / Réflexologie

Gesichts- und Fußreflexologie bringen Körper und Geist sanft ins Gleichgewicht.

La réflexologie faciale et plantaire sont deux approches complémentaires, douces et naturelles, qui rééquilibrent le corps, apaisent le mental et libèrent les tensions accumulées.

Auf Anfrage / sur demande

Karnevalsfeier / Fête de carnaval GRATIS

Zusammen mit der Gemeinde Bettemburg laden wir Sie herzlich ein, mit uns das Tanzbein zu schwingen – gerne in einem ausgefallenen Outfit! Für beste Musikstimmung sorgt Lisa Mariotto.

En collaboration avec la commune de Bettembourg, nous vous invitons à venir danser avec nous – déguisés de façon originale ! Lisa Mariotto assurera une ambiance musicale festive.

Mo / Lu, 23.02., 15h00 – 18h00, KulTourhaus Huncherange

Treff2Talk GRATIS

Üben und verbessern Sie Ihre Luxemburgischkenntnisse bei geselligen Gesprächsrunden, Ausflügen und Spieleabenden. Machen Sie mit!

Participez à des tables de conversation, des sorties et des soirées jeux conviviales pour pratiquer et améliorer votre luxembourgeois. Rejoignez-nous !

Immer mittwochs / chaque mercredi, 19h00 – 20h30

Fit am Kapp – Är geeschteg Fitness stäerken

In diesem Kurs (LU) werden verschiedene Aktivitäten auf unterhaltsame Weise kombiniert, um die Konzentration und geistige Fitness zu fördern.

Activités ludiques (LU) pour stimuler la concentration et la vitalité mentale.

Do, 05.02., 12.02., 26.02., 05.03., 26.03., 02.04., 10h00 – 11h30, LU KulTourhaus Huncherange

20 KORDALL AKTIV DIFFERDANGE

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

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

Mobilfit

Trainieren Sie gezielt Ihre Stabilität und Gangsicherheit – und beugen Sie Stürzen vor.

Améliorez votre stabilité et votre marche – et prévenez les chutes grâce à un entraînement ciblé.

Jeden Montag, tous les lundis, 10h00, ab / à partir 19.01., Kordall Aktiv

Karnevalswanderung / Promenade de carnaval

Begleiten Sie uns auf eine Wanderung – mit kleinen Überraschungen unterwegs. Verkleidung ist willkommen – es wird ein fröhlicher Nachmittag!

Participez à une agréable randonnée, ponctuée de surprises. N'hésitez pas à venir déguisé – l'après-midi promet d'être joyeux !

Sa, 14.02., 15h00, +/- 6 km
Club Kordall Aktiv

Klettern in Kooperation mit dem Jugendhaus / Escalade en coopération avec la maison des jeunes

© Pexels / Allan Mas

Wir lernen, wie man sich beim Klettern sichert und welche Knoten wichtig sind.

Nous découvrons les techniques de sécurité et les nœuds utilisés en escalade.

Sa, 24.01., 14h50
Red Rock Climbing Center, Soleuvre

Vorlesung

Die beiden Autoren Jang Schmit und Jean-Marie Backes lesen aus bereits veröffentlichten und kommenden Texten. Themen wie unvergessliche Augenblicke und der Alltag in Luxemburg stehen im Mittelpunkt.

Di / Ma, 10.03., 14h30, Kordall Aktiv

Neijoersfeier
Di / Ma, 13.01.
14h00 – 17h00, Artikuss Soleuvre

Bretzelfeier
Di / Ma, 17.03.
15h00 – 18h00, Artikuss Soleuvre

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 /

Paella andalouse – Kochen, Kosten, Kultur erleben / Cuisine, dégustation et culture

Lust zu erfahren, wie man eine andalusische Paella zubereitet? Frau Romero, Mitglied unseres Clubs, zeigt Ihnen ihr Rezept und verrät ihre Tipps bei einem gemütlichen Kochatelier – mit anschließender gemeinsamer Verkostung. Ein kulinarischer und kultureller Moment, den Sie nicht verpassen sollten!

Envie de découvrir comment préparer la vraie paella andalouse ? Madame Romero, membre du club, vous dévoilera sa recette et ses astuces lors d'un atelier convivial, suivi d'une dégustation partagée. Un moment gourmand et culturel à ne pas manquer !

Fr / Ve, 13.03., 09h30 – 13h00

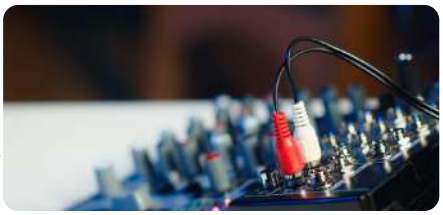
Vortrag: Trauer verstehen / Conférence : Comprendre le deuil

Es ist schwierig, über Trauer zu sprechen. Sie konfrontiert uns mit Leere, Hilflosigkeit und Sprachlosigkeit. Lasst uns gemeinsam einen Raum schaffen – zum Zuhören, zum Begegnen, für die Menschlichkeit. Ein Ort, an dem Trauer sein darf und verstanden wird.

Parler du deuil est difficile. Il nous confronte à l'absence, à l'impuissance, parfois au silence. Ensemble, partageons un moment pour accueillir cette réalité humaine, mieux la comprendre, et la vivre avec douceur, respect et humanité.

Do / Je, 29.01., 14h00 – 16h00, Club Mosaïque, LU, FR (verschiedene Gruppen / groupes différents)

Rockhal - Ein Blick hinter die Kulissen der Musik / Plongez dans les coulisses de la musique



© Freepik

Wer hat nicht schon davon geträumt, die verborgene Welt der Rockhal zu entdecken, einen Blick hinter die Kulissen eines Konzerts zu werfen und die spannenden Berufe der Musikbranche kennenzulernen?

Qui n'a jamais rêvé de découvrir la face cachée de la Rockhal, d'explorer les coulisses d'un concert ou de découvrir les métiers de la musique ?

Di / Ma, 03.02.,14h00 – 16h00
Treffpunkt / rendez-vous : Rockhal

22 AN DE SAUERWISEN RUMELANGE

6, rue de la Fontaine, L-3726 RUMELANGE

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

Tulpen, Strand & Gouda / Tulipes, plage & Gouda

Begleiten Sie uns in die Niederlande: Hotel am Strand, Spaziergang durch Leiden, das Tulpenmeer im Keukenhof und der berühmte Käsemarkt in Gouda. Anmeldung ab 17. 12.

Rejoignez-nous aux Pays-Bas : hôtel en bord de mer, balade à Leiden, visite du Keukenhof et marché aux fromages de Gouda. Inscription dès le 17 décembre.

Di / Ma, 31.03. – Do / Je, 02.04.

Villeroy Boch

Wir besuchen die Villeroy Boch Welt in Mettlach mit seinem Outlet.

Nous visitons l'univers Villeroy Boch à Mettlach et son outlet.

Fr / Ve, 30.01.

Fuesparty mat Musek vun Halli Galli mam Baggy

Ein Nachmittag für Karneval-Freunde. Gerne können Sie sich auch verkleiden.

Un après-midi pour les amateurs de carnaval. N'hésitez pas à vous déguiser.

Mi / Me, 25.02., 15h00 – 18h00, Schungfabrik, Tétange

Patientenverfügung / Directive anticipée

Omega90 gibt Ihnen wertvolle Infos und beantwortet Ihre Fragen.

Omega90 vous apporte des informations clés et répond à vos questions.

Fr / Ve, 16.01., 19h00 – 21h00, LU

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

Kachtreff / Recontre culinaire
Yoga, Pilates
Indoorcycling
Fit am Alter
Danz mat / Danse

GRATIS

Denksport / Excercices mentaux
Sangtreff / Chant
Treppeltouren / Randonnées
Handarbeit / Travail manuel

---

23 AKTIV+ DIDDELENG DUDELANGE

48, rue de la Libération, L-3511 DUDELANGE

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

GIMB – Vollkorn und Ölsaaten / Saveurs complètes

Brot selbst backen / Pain fait maison

Fr / Ve, 20.02., 10h00, Club

Workshop – Atmen & Kreativität / Respirez & créez

Ein entspannter Mix aus ätherischen Ölen und Kunst.

Un moment créatif et relaxant avec les huiles essentielles.

Do / Je, 05.03.,10h00 – 12h00, Club

Videonomëtten GRATIS

Eise Benevole Claude Collignon deelt seng spannend Andréck vu senger Rees duerch Südkorea.

Mi / Me, 17.12., 14h30, LU, Club

Luminescences 2025 – Lichtzauber im Zoo / Magie lumineuse au zoo

Erleben Sie einen magischen Abendspaziergang durch den Zoo von Amnéville, beleuchtet von über 10.000 Lichtinstallationen.
Parcourez le zoo d'Amnéville lors d'une promenade féerique illuminée par plus de 10.000 installations lumineuses.

Mi / Me, 21.01.,
16h00: Abfahrt / Départ

Kabaret Sténkdéier: Et gëtt héich Zäit

Sa, 31.01.,19h00, LU, Artikuss, Suessem

FADAS Family Delux

Spectacle transformiste.

Fr / Ve, 23.01., 11h30, Club

Fuesparty mam Lisa Mariotto

Mi / Me, 11.02., 14h00, Club

Informationscafeteria GRATIS

Gemeinsam entdecken wir die neue Programmzeitung, beantworten Ihre Fragen zu unseren Aktivitäten und erklären das Anmeldesystem.
Nous découvrons ensemble la nouvelle brochure, répondons à vos questions sur nos activités et expliquons le système d'inscription.

Do / Je, 23.10., 15h15, Club, LU

Konferenz Golden Me: MyGuichet GRATIS

Do / Je, 05.02., 09h30 – 12h00, Club, LU

IMPRESSUM

clubaktiv pages

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.

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.

Herausgeber / Éditeur

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

Koordination / Coordination

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

Redaktion / Rédaction

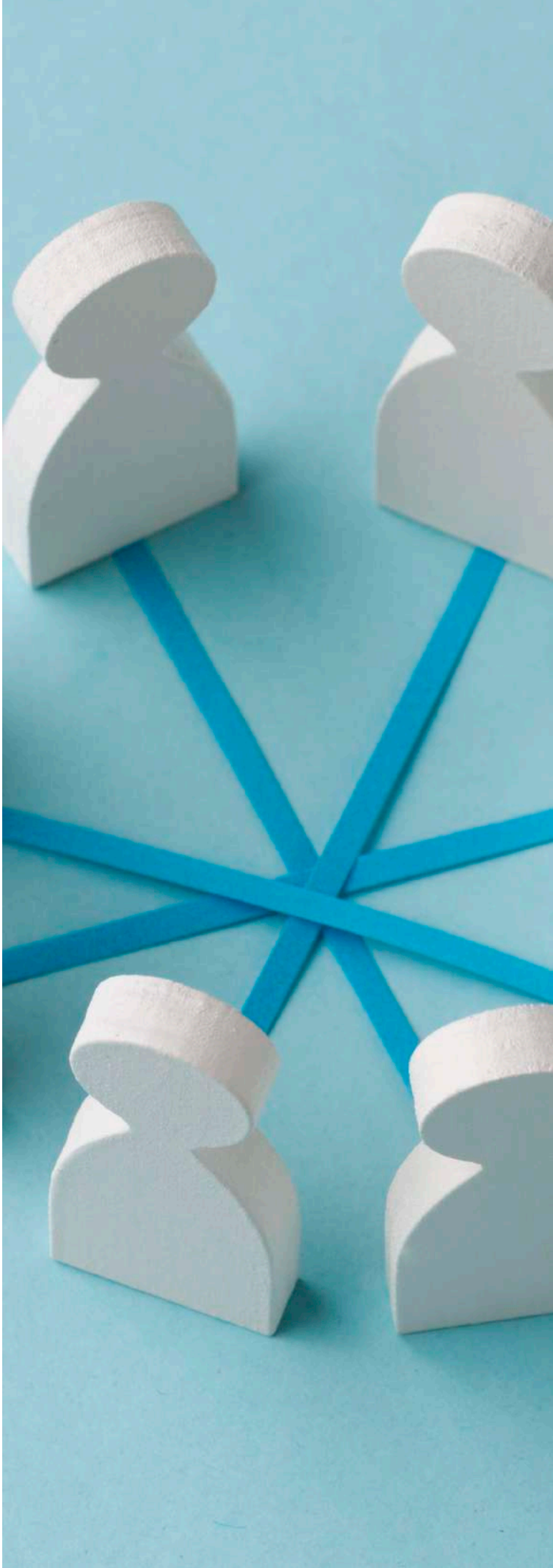
Die Club Aktiv Plus sind für die Redaktion ihrer eigenen Aktivitäten verantwortlich.

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

Titelbild / Photo de couverture

© www.freepik.com

geroAktiv Magazine

N° 97 / 12.2025

www.clubaktivplus.lu