



clubaktiv+



SYRDALLER MAGAZIN

JULI - AUGUST - SEPTEMBER

03
2024



1, Square Peter Dussmann
L-5324 Contern



www.syrdallheem.lu





1, Square Peter Dussmann | L-5324 Contern
Téléphone : 26 35 25 45

syrdall@clubsyrdall.lu

Georges Muller
Chargé de Direction
GSM : 621 400 313
georges@clubsyrdall.lu

Manon Rippinger
Educatrice
GSM : 621 400 376
manon@clubsyrdall.lu

Debora Magno
Administration
GSM : 621 400 663
debora@clubsyrdall.lu

Jenny Bofferding
Educatrice
GSM : 621 400 235
jenny@clubsyrdall.lu

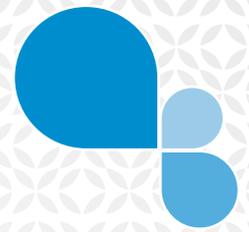
help

Communes Membres

Betzdorf • Bous-Waldbredimus • Contern • Dalheim • Lenningen
Niederanven • Sandweiler • Schuttrange • Weiler-la-Tour



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



Léif Frënn vum Club Syrdall,

Wou ech Enn Abrëll gefrot ginn si, fir des Ausgab vum Syrdall Magazine ee klengen Text ze schreiwen, war d'Wieder nach sou e richtig Abrëllswieder (logesch...). Duerchwuess, mat Reen, Frascht, groem Himmel, nodeems et e puer Deeg sonneg a richtig waarm gi war. Wuel net déi beschte Viraussetzung fir iwwert de Summer ze schreiwen?

Wann d'Fréijoer schon esou ugefaangen huet, da wënschen ech mir ee Summer, deen eis erlaabt erëm vill Zäit dobaussen an der Natur ze verbréngen an déi schéi Joreszäit ze genéissen. Ech wënsche mir och eng Joreszäit wou Dir, léif Frënn vum Club Syrdall, och zesummen un den Aktivitéite vum Club dobausse kënt deelhuefen. Alt erëm huet d'Ekipp sech vill flott Saachen ausgeduecht fir Iech! Merci u si all fir hier Méi!



Erlaabt mir hei ee klengen Exkurs a Verbindung mat mengem Beruff als Historiker. An deene leschte Méint hat ech ëfters d'Geleeënheet ze gesinn, wéi wichteg et ass iwwert seng Liewenserfahrung an der Famill ze schwätzen. Oft wëssen déi Generatiounen déi méi jonk sinn net, wéi hier Elteren oder Grousseltere gelieft hunn. Oft wëllen déi méi eeler Generatiounen net einfach esou hier Erënnerungen deelen. Oder wann si net geziilt dono gefrot ginn, denken si net dru Saachen ze erzielen, déi fir si an hier Generatioun vläit selbstverständlech erschéngen, mee et fir déi méi jonk net sinn. Dowéinst mengen ech dass et wichteg a richtig ass zesummen an der Famill iwwert dat Vergaangent ze schwätzen. Dëst, wann déi jonk Generatiounen dann och bereet sinn nozelauschteren, wat besonnesch bei Teenager net ëmmer einfach ass. Och fir déi méi jonk ass et wichteg ze wësse vu wou een hierkënn. Villäicht ass och d'Summerzäit och eng gutt Zäit dofir.

Ech wënschen Iech all e schéine Summer!

Mat sonnege Gréiss,

Régis Moes
Président Syrdall Heem asbl



„Tag am Meer“



Es geht um das Lied von den Fantastischen Vier. Nein, nicht die fantastischen 4 aus dem Club Syrdall (clubaktiv+) aus Contern! Mit den FANTA 4 ist die deutsche Hip-Hop Formation gemeint, die seit Ende der 80er Jahre Erfolge feiern.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Zeit die am Wasser verbracht wird, viel Positives bewirken kann. Erstmals auf die Seele und natürlich auch indirekt auf das physische Wohlbefinden.

„Beruhigend und stressmildernd“ las ich kürzlich in einem Bericht über die Zeit, die am Meer verbracht wird. Interessant war auch zu lesen, dass ein See oder ein Fluss ganz ähnlich positiv auf uns wirken. Ein guter Beweis hierfür ist der Andrang bei schönem Wetter an der Mosel, am Echternacher See oder an den Baggerweihern

in Remerschen. Es zieht viele Leute ans Wasser und das ist gut so. Genauso gut ist es mit den fantastischen 4 aus dem Club Syrdall unterwegs zu sein. Zeit in der Gruppe zu verbringen, egal ob es eine Gruppe aus 4 Spaziergängern ist oder ob der Reisebus mit 40 Leuten aus allen Nähten platzt, das Motto lautet immer: „Nicht alleine sein“.

Dass das Alleine sein, bzw. das vor sich hin Grübeln, das Gegenteil von dem „Tag am Meer“ bewirkt, weiß jeder von uns, da muss man keinen wissenschaftlichen Bericht gelesen haben.

Sollte jedoch Ihr Alltag sich dann trotzdem einmal von der grauen Seite zeigen, weil es einen Pflegefall oder eine Krankheit gibt, die professionelle Pflege braucht, so gibt es dann nur eine Wahl: „Die fantastischen 80 aus dem „Syrdall Heem“. Seit 35 Jahren tun wir Alles, damit Sie und Ihre Liebsten zu Hause nicht alleine sind.

80 Mitarbeiter sind 7 Tage die Woche bemüht, dass es zu Hause oder in unseren Tagesstätten schön ist. Und es ist schön, das sage nicht ich, sondern das sagen regelmäßig unsere treuen Kunden und deren Familien. Hierfür bedanke ich mich bei allen Mitarbeitern und weiß, dass es oft viel Flexibilität und persönlichen Einsatz braucht, damit jeder Kunde menschlich versorgt wird.

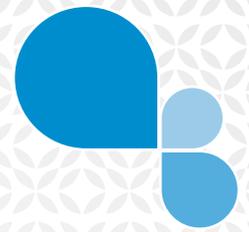
Für den Sommer wünsche ich allen fantastischen Mitarbeitern aus dem Syrdall Heem und dem Club Syrdall, so wie all unseren Kunden, eine schöne sonnige Zeit und hoffe, dass für jeden etwas dabei ist. Sei es geselliges Beisammensein, alleine Fischen an der Sauer, zum Kegeln gehen, ein gutes Buch in der Hand zu haben, kreativ sein und, jetzt das Wichtigste: „Gesund zu sein“. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Auch in dieser Broschüre gibt es wieder genügend Anreize zum fit bleiben oder fit werden.

Ach ja, neulich sagte mir ein Freund, dass er es abends genießt, die Füße hoch zu legen und einfach nur froh ist, wenn es dazu kommt. Entschleunigung ist das schöne Wort hierfür.

Beschleunigen oder entschleunigen Sie ihr Leben. Sie sitzen alleine am Steuer und können überall hinfahren, Sie müssen es nur wollen. Und beim Autofahren ist es wie im Leben, am besten nach vorne schauen! 😊

Sonnige, frohe und menschliche Grüße aus dem Syrdall Heem.

Tom Dugandzic
Direktor



Chères sympathisantes, chers sympathisants,

*« L'hiver est la glace, l'été le feu.
Ici, y'a jamais de saison pour être mieux »*
Jean Jacques Goldman, artiste, chanteur, compositeur, musicien (*1951)



Club Syrdall devient clubaktiv +, ce qui décrit à la lettre les objectifs de notre travail quotidien. Les activités proposées vous invitent à rester actifs, de découvrir, d'apprendre et de faire du sport, sans oublier votre engagement et la convivialité. Votre bien-être psychique et physique est une des priorités dans les activités du Club Syrdall.

Lors de nos séjours à l'étranger, l'esprit de groupe ainsi que votre bien-être sont mis en valeur.

Pendant l'été, notre clubaktiv + propose une variété d'activités pour vous divertir.

Cette saison est une période de vitalité retrouvée pour vous et l'équipe du Club Syrdall.

Rejoignez-nous pendant les journées ensoleillées qui incitent à sortir et à profiter de la nature. Pratiquez des activités adaptées à votre âge avec nous. Les soirées sont souvent l'occasion de savourer un délicieux repas sur la terrasse, en admirant le coucher de soleil.

Sortez ensemble avec nous pour profiter des moments de convivialité et de divertissements que notre clubaktiv + propose dans nos 9 communes signataires, au Luxembourg et dans la Grande Région.

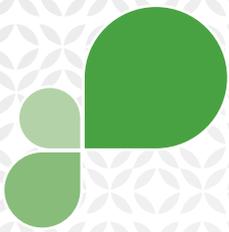
Il me tient à vous remercier de votre confiance, de vos critiques, de vos conseils et de votre gentillesse.

Votre implication a contribué à la réussite de nos activités.

Toute l'équipe du Club Syrdall clubaktiv + est reconnaissante de votre contribution au bon déroulement de notre programme.

En été, on compte aussi sur vous, pour que notre programme soit une réussite.

Georges Muller
Chargé de direction Club Syrdall



Gravir la dune
les bronches emplies
d'air marin
puis découvrir là-bas
le miroir bleu aux rides
crêtées d'écume
et son argent éblouissant
Descendre vers la plage
s'asseoir sur le sable
être cet infime témoin
de l'harmonie des couleurs
et de la matière
Regarder l'horizon
et rêver de partir
seulement rêver
Rien ne vaut
le voyage immobile
déchiré du cri soudain
de la mouette



Kamal Zerdoumi, 2018, été, mer, voyage

Für alle unsere Veranstaltungen gilt eine Anmeldefrist.

Alle Einschreibungen für unsere Aktivitäten und Kurse sind **ausschließlich** per E-Mail an **syrdall@clubsyrdall.lu** oder telefonisch unter **26 35 25 45** möglich.

WICHTIG: In unseren Kursen gilt Ihre Anmeldung nur für ein Trimester. Besteht weiterhin Interesse am Kurs, **müssen Sie sich erneut anmelden**. Einschreibungen zwischen Tür und Angel werden nicht entgegengenommen.

Die Kosten für unsere Kurse gelten für jeweils ein Trimester und werden nach Kursbeginn nicht mehr zurückerstattet. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Wichtige Informationen betreffend der Aktivitäten und Kurse, eventuelle Änderungen oder Absagen, werden Ihnen ausschließlich per Mail mitgeteilt.

Une date limite d'inscription s'applique à tous nos événements.

Toutes les inscriptions à nos activités et cours sont possibles **uniquement** par e-mail à **syrdall@clubsyrdall.lu** ou par téléphone au **26 35 25 45**.

IMPORTANT: Votre inscription n'est valable que pour un trimestre. Si vous êtes toujours intéressé(e) par le cours, **vous devez vous réinscrire**. Des inscriptions spontanées et verbalement formulées ne sont pas acceptées.

Les frais de nos cours sont valables pour un trimestre et ne seront plus remboursés après le début des cours. Merci pour votre compréhension.

Les informations importantes concernant les activités et les cours, toute modification ou annulation, vous seront envoyées uniquement par e-mail.

There is a registration deadline for all our events.

All registrations for our activities and courses are only possible by e-mail to **syrdall@clubsyrdall.lu** or by phone at **26 35 25 45**.

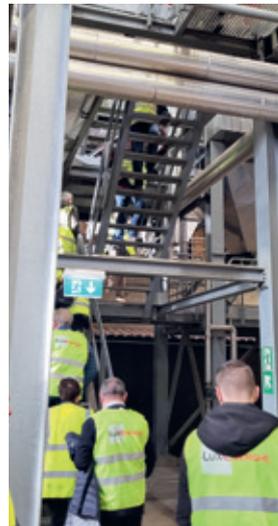
IMPORTANT: Your registration is only valid for one term. If there is further interest in the course, **you must re-register**. Spontaneous and verbally formulated registrations are not accepted.

The costs for our courses are valid for one term and will not be refunded after the beginning of the courses. Thank you for your understanding.

Important information regarding the activities and courses, any changes or cancellations, will be sent to you only by email.



ERËNNERUNGEN
SOUVENIRS
MEMORIES



Newsletter – Bléift um Lafenden!

Wëll Dir Informatiounen iwwer fräi Plaze vu verschiddenen Aktivitéiten a Couren matgedeelt kréien? Oder och emol bei enger spontan organisierter Aktivitéit deelhuefen? Keng wichteg Informatioun méi verpassen?

Dann mellet Iech bei eis am Club, fir eis Newsletter ze kréien!

Eis Newsletter funktionéiert iwwer en E-Mailverdeeler. Dir braucht eis also just är E-Mailadress matzedeelen a scho sidd Dir ëmmer um neiste Stand!

Fir den Oplagen vum Dateschutz gerecht ze ginn, gëtt jidderee vun Iech an de „BCC“ gesat (Blind Copie, kee kann deem aneren seng E-Mailadress gesinn).

All wichteg Informatiounen zum Dateschutz fannt Dir op **www.syrdallheem.lu**.

Dir kënnt och zu all Moment, ouni groussen Opwand, aus dësem Verdeeler erausgeholl ginn. Doriwwer braucht Dir eis dann och just per E-Mail a Kenntnis ze setzen.

Newsletter – Restez à jour !

Souhaitez-vous recevoir des informations sur les places libres de différentes activités et cours ? Ou souhaitez-vous participer à des activités organisées spontanément ? Vous ne voulez plus manquer des informations importantes ?

Alors contactez-nous pour recevoir notre newsletter !

Notre newsletter fonctionne par l'intermédiaire d'un distributeur e-mail. Vous n'avez donc qu'à nous communiquer votre adresse e-mail pour rester à jour !

Cet échange via courriel se fait bien évidemment en respectant le cadre de la loi de la protection des données. Les adresses e-mail des destinataires sont masquées (« BCC » Blind Copie) et donc invisibles pour les autres destinataires.

Vous trouverez toute information relative à la protection de données sur le site internet **www.syrdallheem.lu**.

Vous pouvez également être supprimés de notre distributeur à tout moment. Il suffit de nous en informer par e-mail.

Newsletter – Stay up to date!

Would you like to receive information about free places for different activities and courses? Or do you want to participate in spontaneously organized activities? Do you want to avoid missing important information?

Contact us to receive our newsletter!

Our newsletter works through an email distributor. All we need is your e-mail address, and you'll always be up to date!

This exchange by e-mail is of course respecting the framework of data protection law. The recipient's e-mail addresses are masked ("BCC" Blind Copy) and therefore invisible to other recipients.

Information about data protection can be found on the website **www.syrdallheem.lu**.

You can also be deleted from our distributor at any time. Just let us know by e-mail.



Handy, Tablet & CO...

Dir hutt eng Fro zu enger Funktioun op Ärem Handy, Tablett, Laptop oder Ärem PC?
Oder brauchst Dir Erklärungen zu engem vun dësen digitalen Apparater?

Mir hellefen Iech. RDV op Ufro.

Rufft eis un.

Téléphone portable, tablet & CO...

Vous avez une question sur une fonction de votre téléphone portable, tablette, ordinateur portable ou PC ? Ou avez-vous besoin d'explications sur l'un de ces appareils numériques ?

Nous vous aidons. RDV sur demande.

Appelez-nous.

Handy, Tablet & CO...

Sie haben eine Frage zu einer Funktion auf Ihrem Handy, Tablet, Laptop oder PC?
Oder brauchen Sie Erklärungen zu einem dieser digitalen Geräte?

Wir helfen Ihnen. Termin auf Anfrage.

Rufen Sie an.

Cellulare, tablet & CO...

Hai una domanda su una funzione del tuo cellulare, tablet, laptop o PC? Oppure hai bisogno di spiegazioni su uno di questi dispositivi digitali?

Ti aiutiamo. Appuntamento su richiesta.

Chiamate.

Teléfono móvil, tableta & CO...

Tiene alguna pregunta sobre una función en su teléfono móvil, tableta, computadora portátil o PC? O necesita explicaciones sobre uno de estos dispositivos digitales?

Te ayudamos. Cita previa solicitud.

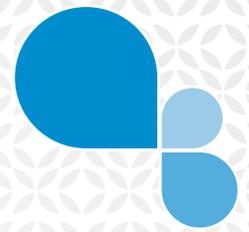
Llamanos.

Celular, tablet & CO...

Você tem uma pergunta sobre uma função em seu celular, tablet, laptop ou PC? Ou você precisa de explicações sobre um desses dispositivos digitais?

Nós ajudamos você. Solicitar uma cita.

Ligue para nós.



Cours de percussion et de chant Rythmes, chants, contes et danses traditionnels africains

« Le cœur de tout type de musique est le tambour.

C'est un battement de cœur universel de la musique ».

En collaboration avec TOGETHER AS ONE a.s.b.l., M. Ebrima MASS et M. Masabo SIZIMWE, nous sommes heureux de vous présenter ce projet interculturel et intergénérationnel.

Tous les rythmes, chants et danses africains ont une histoire. Les instruments de musique parlent la langue maternelle. Les sons des différents instruments représentent une importance significative dans la culture et la tradition du peuple. La musique traditionnelle est un outil de communication spirituelle et d'expression culturelle.

Dans ce projet, on a l'intention de partager certains de ces rythmes, danses et chants traditionnels d'Afrique de l'Ouest et de l'Est.

Djembé, Dum Dum, Ngoni et d'autres instruments seront utilisés, ainsi que nos voix, pour faire de la musique, chanter et avoir un aperçu et une compréhension de la culture africaine.

Laissez-vous emporter par la musique qui est un outil de communication universel.

Rejoignez-nous pour des après-midis pleins d'émotions, de rire, de joie et de bonne humeur tout en apprenant à jouer un instrument (Djembé) et à chanter.

« La musique met l'âme en harmonie avec tout ce qui existe »

Oscar Wilde



Tous les jeudis :
4 juillet - 26 septembre



250€ (12 cours) + 10€ location
Djembe si vous n'en avez pas



14h00 - 15h30



FR, EN, LU



Centre Culturel "Am Medenpoull"
Salle Irma Boes
L-5351 Oetrange



Le plus vite possible





Atelier ALETHEIA

Aletheia signifie en grec ancien **la vérité** et le logo représente la caverne **du philosophe Platon**. Dans cet endroit, les personnes ont appris à réfléchir et à comprendre ce que signifient les mots «illusion, faux, erreur». Dès qu'ils en sortent, ils peuvent accéder à la vraie connaissance et à une certaine vérité. Je vous propose ainsi, dans la salle «Am Keller», qui sera notre caverne à nous, des ateliers culturels qui parlent du monde antique, romain et grec sur des sujets abordant :

- Le patrimoine archéologique et historique du Luxembourg, de la Grèce et de l'Empire romain
- La mythologie comparée (Les mythes grecs mais aussi des mythes d'autres pays pour les comparer)
- La philosophie simplifiée des Grecs : Comment pensait-on avant et que pensait-on ? Comprendre la pensée des autres pour comprendre la nôtre
- La vie quotidienne : Comment vivait-on avant ? Quelles sont les traditions que nous avons adoptées et qui continuent de survivre ?

Ces ateliers se déroulent de façon chaleureuse et conviviale. Nous sommes là pour échanger des souvenirs culturels, pour activer notre mémoire et discuter de tout ce que le sujet suggère.

Mon souhait ou plutôt ma passion est de vous montrer différents aspects de la culture grecque et romaine mais aussi gauloise grâce à des diapositives qui permettent de bien visualiser et comprendre en toute simplicité.



Je m'appelle Sophie Noël-Roelants. Je suis agrégée en langues et littératures anciennes.

J'enseigne depuis plus de trente ans en Belgique, en France et au Luxembourg où j'habite depuis six ans.

Je suis doctorante à l'Université de Lorraine où j'étudie particulièrement les oiseaux et leurs sons.

Je suis passionnée et authentique, c'est-à-dire que j'aime échanger ce que je continue d'apprendre et ce, en toute simplicité !



Mardi 9 juillet, atelier 7 :
Les jeux olympiques dans l'Antiquité

Mardi 13 août, atelier 8 :
Une histoire d'empoisonnement chez les empereurs romains

Mardi 10 septembre, atelier 9 :
Le mythe d'Er, le Pamphilien ou la théorie de la réincarnation



10h00 - 12h00
(pause-café avec biscuits inclus)



Salle « Am Keller », dans l'immeuble de la mairie
7, rue du Schlammestee
L-5770 Weiler-La-Tour



22€ par atelier / 60€ les 3 ateliers



FR



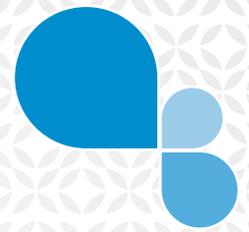
Toujours une semaine en avance



ALETHEIA



Groupe facebook : Aletheia Ateliers culturels



Aletheia : Les Jeux olympiques dans l'Antiquité

A quelques jours des Jeux olympiques qui se dérouleront à Paris, qu'en est-il réellement de leurs origines, de leurs contenus et surtout ce qu'ils signifiaient dans la culture hellénique ? Comparaisons entre avant et maintenant en images.



Aletheia : Une histoire d'empoisonnement chez les empereurs romains

En Grèce comme à Rome, il existait des empoisonneuses célèbres. La mythologie raconte très bien leurs personnages et leurs recettes très spéciales. A Rome, dans la vie quotidienne, les empereurs avaient leurs propres empoisonneuses qu'ils utilisaient pour éliminer leurs concurrents et prendre le pouvoir...Histoires étranges à voir et à entendre.



Aletheia : Le mythe d'Er, le Pamphilien ou la théorie de la réincarnation

Derrière ces mots un peu énigmatiques se trouve une théorie antique et philosophique selon laquelle, après notre mort, notre âme se réincarne dans un nouveau corps et la vie reprend. C'est une théorie fascinante qui voyage dans de nombreuses cultures... et nous amène à dire des choses comme « J'ai déjà vécu cette situation, je m'en souviens mais je ne sais pas quand » ...





Wandere mam Jeanne

Op grouss Nofro hin, si mir frou dass „eist“ Jeanne sech Zäit fir eis hëlt.

Zesumme spadséiere mer am Nomëtten duerch eist klengt Ländchen (+/- 5 Km).

Mir schnëssen, tausche Meenungen an Usiichten aus a genéissen et zesummen dobaussen an der Natur ze sinn.

Jeanne, mir si frou dass du eis iwwer d'Summerméint begleets a freeën eis all fir Dech erëm ze gesinn.

Randonnée avec Jeanne

En raison de la forte demande, nous sommes heureux que «notre» Jeanne prenne du temps pour nous.

Pendant l'après-midi, nous faisons un petit tour à travers notre pays (+/- 5 km).

Nous papotons, échangeons des opinions et des points de vue et nous nous réjouissons de passer un beau moment ensemble dans la nature.

Jeanne, nous sommes heureux que tu nous accompagnes pendant les mois d'été et nous avons tous hâte de te revoir.

Hiking with Jeanne

Due to great demand, we are happy that “our” Jeanne takes time for us.

In the afternoon we take a short walk through our little country (+/- 5 km).

We chat, exchange opinions and views and enjoy having a good time together while we are outside in the nature.

Jeanne, we are glad that you are accompanying us over the summer months and we are all looking forward to seeing you.



Freides, 5. Juli – Nidderaanwen
Freides, 2. August – Kierchbiereg
Freides, 6. September –
Grevenmaacher



Gratis / gratuit / for free



Bis moies virun der Wanderung /
jusqu'au matin avant la
randonnée / until the morning
before the hike



14h00





Energietour und Besichtigung des alten Sägewerks in Beckerich

Während einer geführten Wanderung von etwa 5km wird Ihnen anfangs der Tour Näheres über nachhaltige Entwicklung demonstriert (Wasserfabrik, Passivhäuser, Biogasanlage).

Am Nachmittag besichtigen wir die renovierte Sägerei in Beckerich. Hier werden Ihnen alte Techniken des Sägens sowie die Geschichte der Mühle vorgestellt. Zwischen beiden Aktivitäten können wir ein gemeinsames Mittagessen „an der Millen-Brasserie“ genießen.

Das Mittagessen ist nicht im Preis inbegriffen.

Die Energietour dauert circa 2 Stunden und beginnt um 10h00.

Die Besichtigung der Sägerei beginnt um 15:15 und dauert ca 1 Stunde.

Energy Tour and Visit of the sawmill in Beckerich

Our tour begins with a guided walk (+/-5km). You'll learn more about sustainable development. (water manufacture, low-energy houses, biogas plant).

The second part of the tour takes us to the renovated sawmill in Beckerich. You'll see old techniques of sawing and you'll learn more about the history of the mill. In between the two activities, we'll have a common lunch in the restaurant „an der Millen-Brasserie“.

Lunch is not included in the price.

The energy tour lasts approximately 2 hours and starts at 10h00.

The visit of the sawmill lasts approximately 1 hour and starts at 15h15.



Mittwoch, den 10. Juli



24€



10h00



LU



103, Huewelerstrooss
L-8251 Beckerich



Bis zum 21. Juni





Schloss Lunéville „das kleine Versailles in Lothringen“

Das Schloss Lunéville ist seit dem 13. Jahrhundert ein Wohnsitz der Herzöge von Lothringen.

Leopold I. ließ es nach Plänen von Germain Boffrand wieder aufbauen, der sich am Palast von Ludwig XIV. in Versailles orientierte, insbesondere was seine Größe und die französischen Gärten betrifft. Das am 2. Januar 2003 durch einen verheerenden Brand verwüstete Monument wurde über zehn Jahre lang wieder aufgebaut.

Bei einer Führung entdecken wir die Kapelle, den Saal der Livrée und den Saal der Gardisten. Nach dem gemeinsamen Mittagessen spazieren wir durch die 21 Hektar Gärten und Park von Les Bosquets, eine wahre Oase der Ruhe und seit 1998 als historisches Denkmal eingetragen.

Wir verbringen den Tag mit unseren Freunden des clubaktiv+ Strassen.

Château de Lunéville « le petit Versailles lorrain »

Le château de Lunéville est une demeure des ducs de Lorraine depuis le XIII^e siècle.

Leopold 1^{er} le fait reconstruire sur des plans de Germain Boffrand qui s'inspire du palais de Louis XIV à Versailles, notamment par son ampleur et ses jardins à la française. Dévasté le 2 janvier 2003 par un terrible incendie, ce monument est reconstruit pendant plus de 10 ans.

Lors d'une visite guidée nous découvrons la chapelle, la salle de la Livrée et la salle des Gardes. Après le repas en commun, promenade à travers les 21 hectares du jardin et du parc des Bosquets, véritable havre de paix et classés parmi les Monuments historiques en 1998.

Nous passons la journée avec nos amis du clubaktiv+ Strassen.



Donnerstag, den 11. Juli



07h30



Niederanven, Parking hinter dem Einkaufszentrum, Richtung Schwimmbad, auf der linken Seite



105€ (Bus, geführte Besichtigung, Menü)



Bis zum 27. Juni





Durch Achtsamkeit ein ausgeglicheneres Leben und inneren Frieden finden

Unser Gehirn ist darauf programmiert, zu funktionieren und nach Erfolg zu streben. Aber oft lassen uns ständige Aktivität und Erwartungen gestresst zurück. Wir hetzen durch das Leben, ohne wirklich präsent zu sein und fragen uns, warum wir uns nicht zufrieden fühlen.

Wir sind ständig in Gedanken, sei es um Probleme zu wälzen oder die Zukunft planen. Achtsamkeit lehrt uns, im Hier und Jetzt zu sein und das Leben anzunehmen, wie es ist. Wenn wir bewusst im Moment sind, können wir authentisch und erfüllt leben.

Ralf Schellenberger, Anleiter und Coach für integrative Achtsamkeit, gibt Ihnen in diesem Workshop eine Einführung in die Achtsamkeit.

Bei weiterem Interesse der Teilnehmer kann dieser Workshop als Kurs 1x wöchentlich angeboten werden (Programm 04/24).

Material: Bequeme Kleidung, Matte.



Montag, den 15. Juli



25€



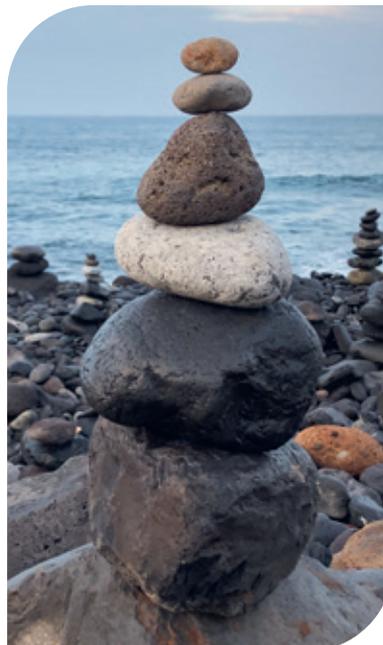
14h00 - 16h00



Bis zum 08. Juli



Aal Schmëtt
Rue de l'Église
L-6933 Mensdorf





↑↑↑↑↑
1 N 2 3 4 5 6 - Alles op de Moto
 ↓

Dir hutt ee Motorrad a Loscht an engem klenger Grupp een Tour mat eis ze fueren? Da lass!

De Club Syrdall ass d'lescht Joer säin éischte Motorradstuer gefuer. Dass dësen Tour esou eng flott Réussite war, loung virun allem do drun, dass de Motorradsveräin „Biker-Frënn Sandweiler“ a speziell d’Sonja an de Jupp, eis eng ganz grouss Ënnerstëtzung bei dësem Projet waren.

Och dëst Joer wëlle mir lech mat hirer Hëllef nees ee flotten Tour (+/- 220 km) proposéieren.

Den Depart an d’Arrivée sinn zu Sandweiler. No engem gemeinsame Kaffi geet et gemittlech lass. Mir fueren duerch de schéine Syrdall Richtung Schengen laanscht Saarburg op Oberbillig. Fir d’Mëttesstonn si mir dann nees zeréck zu Lëtzebuerg. Am Nomëtte geet et laanscht d’Sauer Richtung Hénkel, wou eng Visitt am Matchboxmusée um Programm steet, wéi och eng Kaffispaus am „Kulturhaff Millermler“. Iwwer lechternach si mir dann géint 18h00 zréck zu Sandweiler.

D’Matfuere geschitt ob eege Verantwortung.

Sollt d’Wieder deen Dag net matspillen, gëtt den Tour verréckelt. Mir bidden em Äert Verständnis.

Mir soen eise „Biker-Frënn“ ee ganz grouse Merci dass si eis och dëst Joer esou flott ënnerstëtzen. Ee grouse Merci och un d’Gemeng Sandweiler, déi eise Projet och erëm gären ënnerstëtzt an eis den Éierekaffi mat Croissant an eng kleng Stärkung ënnerwee offrëiert.



Samschdeg, den 20. Juli



5€ Startgeld beim Départ zu Sandweiler ze bezuelen.



08h30 Kaffi / 09h30 Start

Mëttegiessen, Gedränk, Kaffi a Kuch bezillt jidereen op der Plaz.



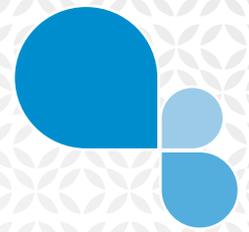
Centre Culturel
 20, rue Principale
 L-5240 Sandweiler



Bis den 12. Juli



De Motorradveräin ass ëmmer beméit senger Memberen een ofwiesslungsräiche Programm ze bidden a freet sech, och nei Memberen kënnen wëllkomm ze heeschen. Bei Interessi um Motorradveräin, mellt lech w.e.g. beim Jupp, President vun de „BIKER-FRENN SANDWEILER“, um 621 197 145.



Ayurveda Kochkurs mit John Schlammes

Ayurveda ist eine Jahrtausend alte indische Gesundheitslehre und beschreibt das Wissen um ein gesundes, glückliches und langes Leben. Die ayurvedische Küche lehrt uns, welche Lebensmittel, Gewürze und Zubereitungsformen uns ins Gleichgewicht bringen können.

Nach einer Einführung in die Grundlagen der Ayurveda-Küche kochen wir in entspannter Atmosphäre gemeinsam ein vegetarisch-ayurvedisches Menü mit vielen verschiedenen Komponenten.

Sie erfahren, dass die ayurvedische Küche nicht unbedingt indisch sein muss und wie sich heimische Gemüsesorten und Kräuter ganz wunderbar nach der ayurvedischen Philosophie zubereiten lassen. Sie erhalten alle Rezepte, eine kleine Einführung in die ayurvedische Ernährung und Infos zu den jeweiligen Gewürzen.

Tauchen Sie ein in die Welt der wunderbaren Gewürze und Geschmäcker der ayurvedischen Küche.

John Schlammes ist Yogalehrer, Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberater sowie Autor für das Ayurveda Journal (www.johnschlammes.com).



Samstag, 27. Juli



75€



10h00 - 15h00



LU



Al Scheier
4A, an der Gaesselchen
L-6832 Betzdorf



Bis zum 01. Juli





Geféiert Visitt vum Cercle Cité

Zanter senger Reouverture am Joer 2011 huet sech d'Missioun vum Cercle Cité net geännert: ee prestigiéisen Treffpunkt sinn an awer och eng Plaz fir Ausstellungen oder Fester am Häerz vun der Stad. Eng Plaz dei op ass fir Associatiounen, Kënschtler, Awunner oder Visiteure vun der Stad. Am Joer 2005 renovéiert, gouf d'Gebai als internationale Kulturzentrum entworfen mat engem Melange vun Traditionen a Modernitéit. Déi verschidde Raim, déi de Cercle Cité haut ausmaachen, illustréieren dës Vocation och kloer.

Entdeckt mat eis déi historesch Architektur, d'Haaptentrée, den Hall ewéi och d'»Bel-étage» mat hire Raim a Salone.

No eiser Visitt kenne mir eis gäre nach ee flotte Moment an der Stad maachen an zesummen eng Taass Kaffi drénken oder eng Glace iessen.

Visite guidée du Cercle Cité

Depuis sa réouverture en 2011, la mission du Cercle Cité n'a pas changé : être un lieu de rencontre prestigieux, mais aussi d'expositions ou de célébrations au cœur de la ville. Un lieu ouvert pour les associations, les artistes, les habitants ou les visiteurs de la ville. Rénové dès 2005, le bâtiment a été conçu comme un centre culturel international, au carrefour des traditions et de la modernité. Les différents espaces qu'abrite le Cercle Cité aujourd'hui illustrent bien cette vocation.

Partez avec nous à la découverte de l'architecture historique du Cercle Cité, de l'entrée principale, du vestibule, ainsi que du Bel-Étage avec ses salles et salons.

Après notre visite, nous pouvons profiter de notre passage en ville pour pendre une tasse de café ensemble ou manger une glace.



Mëttwoch, den 31. Juli



10€ (geféiert visitt)



14h30



LU



D'Adress vum Treffpunkt
gëtt lech bei der Umeldung
matgedeelt

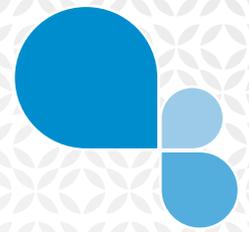


Bis den 01. Juli



Cercle Cité © Mike Zenari





Weltkulturerbe Völklinger Hütte Ausstellung: Der deutsche Film 1895 bis heute

Die Völklinger Hütte ist das weltweit einzige vollständig erhaltene Eisenwerk aus der Blütezeit der Industrialisierung und zugleich das erste Industriedenkmal dieser Epoche, das in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen wurde. Sie präsentiert sich ihren BesucherInnen als hochspannender und faszinierender Ort, an dem sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auf vielfältigste Weise begegnen (voelklinger-huette.org).

Noch nie wurde es unternommen, nun ist es Wirklichkeit: Die historische Gebläsehalle des Weltkulturerbes Völklinger Hütte ist Schauplatz einer Gesamtschau des deutschen Films von 1895 bis heute. Von Plakaten, über Großleinwände und Monitore, hinter den Kulissen des Films, Persönlichkeiten, und Klassikern bis hin zu unbekanntem Raritäten eines Filmstudios der 50iger Jahre.

Dies alles und noch viel mehr wird Ihnen in den Gebläsehallen über die Filmgeschichte veranschaulicht.

Kommen Sie mit, schwelgen Sie in Erinnerungen und genießen Sie den Flair einer einzigartigen Ausstellung.

Nach der Ausstellung geht es weiter nach Saarbrücken. Hier kann jeder die freie Zeit so gestalten wie er möchte.

Wir verbringen den Tag mit unseren Freunden des clubaktiv+ deForum.



Donnerstag, den 01. August



08h00



Niederanven, Parking hinter dem Einkaufszentrum, Richtung Schwimmbad, auf der linken Seite



70€ (Bus, Eintritt, geführte Besichtigung der Ausstellung in DE)



Bis zum 22. Juni





Am Kader vun eiser intergenerationeller Aarbecht, huet de Foyer de Jour Nidderaanwen sech dem Projet „Zesummen am Duerf“ vum Service IRIS ugeschloss. Hei haten mir eng Fuesaktivitéit matt de Kanner vun der Maison Relais vu Rued-Sir. Et gouf gebastelt, gemoolt an d’Kanner hunn eis houfreg vun hirem Alldag verzielt. Ons Dammen hunn de Verglach matt fréier gezunn, wéi et esou zu hirer Schoulzäit war, an hunn de Kanner ënner anerem erkläert wéi een matt de Jicke gespillt huet. Grouss a Kleng hate vill Spaass a konnten sou munches vun enee léieren. Och d’Madame Bertolini war an d’Maison Relais komm, an huet ons wonnerschéi selwer geschriwwe Gedichter virgedroen. Zum Schluss ware mer ons all eens: Mir haten all e richteg flotten Nomëtten, a kucke voller Virfreed op onst nächst Treffen!

Christiane Steichen
Responsable Centre de jour Nidderaanwen





Gutlandtrail Aarnesch

Rejoignez-nous pour une aventure en plein air.

La randonnée vous emmène à travers des sentiers et des paysages à vous couper le souffle.

Enfilez vos chaussures de randonnée et préparez-vous à vivre une expérience inoubliable au cœur du Gréngewald. La randonnée dure environ 2h40 et s'étend sur une distance de 9,5 km. (Pour des randonneurs expérimentés)

Si vous le souhaitez on peut prendre un déjeuner commun après la randonnée. Veuillez l'indiquer lors de votre inscription.

Gutlandtrail Aarnesch

Begleiten Sie uns auf ein Outdoor-Abenteuer.

Die Wanderung führt Sie über Wege und Landschaften, die Ihnen den Atem rauben werden.

Ziehen Sie Ihre Wanderschuhe an und machen Sie sich bereit für ein unvergessliches Erlebnis im Herzen des Grünwalds. Die Wanderung dauert ungefähr 2 Std 40 und umfasst eine Strecke von 9,5 km. (Für geübte Wanderer)

Wenn Sie möchten, können wir nach der Wanderung gemeinsam zu Mittag essen. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an.



Vendredi, le 23 août



09h00



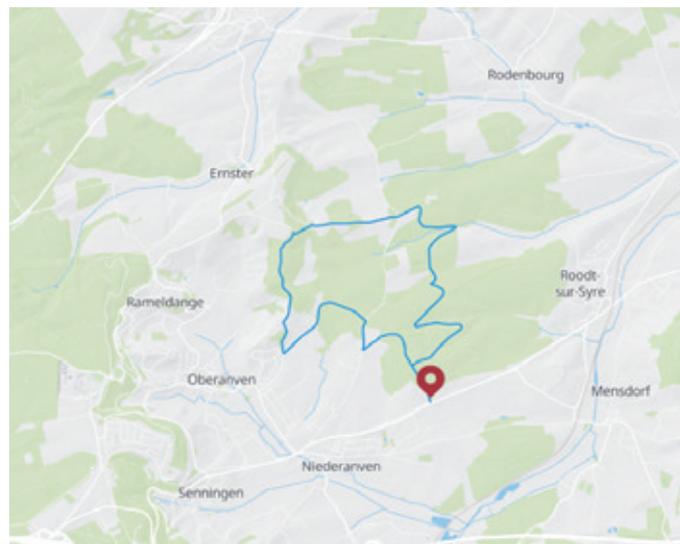
Parking Grousebësch
Route de Trèves
L-6942 Niederanven



Gratuit / le déjeuner est à payer
au restaurant



Jusqu'au 16 août





Geführte Besichtigung des Naturschutzgebietes „Schlammwiss“

Haben Sie Lust mit uns das Naturschutzgebiet „Schlammwiss“ zu entdecken?

Dann begleiten Sie uns während einer 2 stündigen abendlichen Besichtigung, wo Sie dieses Mosaik aus naturnahen Lebensräumen, in denen sich Schilfbeete, Magnocarias, Wiesen mit kargem Heu, Teiche und der Syr mit seinen Ufern treffen, was Nist-, Ruhe- und Nahrungsplätze für Brut- und Zugvögel bietet. Das Überleben von letzteren hängt davon ab. Auch andere Tiere wie Reptilien, Säugetiere (Fuchs, Maus, Wiesel und andere) und Amphibien (Kröte, Molch und Frosch) profitieren von dieser Umgebung.

Sie brauchen festes Schuhwerk, warme Kleidung und eventuell Fernglas, Taschenlampe und Klappstuhl.

Visite guidée de la réserve naturelle « Schlammwiss »

Vous souhaitez découvrir la réserve naturelle « Schlammwiss » ?

Rejoignez-nous lors d'une visite en soirée de 2 heures, où vous découvrirez cette mosaïque d'habitats semi-naturels où se rejoignent roselières, magnocaires, prairies de foin clairsemé, étangs et la rivière Syre avec ses rives. Lieux de nidification, de repos et d'alimentation pour oiseaux nicheurs et migrateurs. La survie de ces derniers en dépend. D'autres animaux tels que les reptiles, les mammifères (renard, souris, belette et autres) et les amphibiens (crapaud, triton et grenouille) bénéficient également de cet environnement.

Vous aurez besoin de chaussures solides, de vêtements chauds et éventuellement de jumelles, d'une lampe de poche et d'une chaise pliante.



Donnerstag, den 29. August



Gratis



19h00 - 21h00



Bis zum 15. August



Parking Fussballplatz
L-5376 Übersyren



Schlammwiss - natur&émwelt (naturemwelt.lu)



Geführte Besichtigung der Dauerausstellung im Resistenzmuseum

Die Dauerausstellung behandelt ein breites Spektrum an Themen rund um die Zeit des Zweiten Weltkriegs, darunter: Die Zwischenkriegszeit, das Leben unter Diktatur und Repression, die Reaktionen der Bevölkerung, die Nazi-Strukturen, die Konzentrationslager und der Holocaust sowie die Nachkriegszeit. Eine Darstellung der Menschenrechte und des zivilen Widerstands rundet die Ausstellung ab.

Das Museum umfasst außerdem einen Gedenkbereich mit Urnen, die Erde enthalten, die nach dem Krieg aus verschiedenen Konzentrationslagern geborgen wurde, sowie die Skulptur „Der politische Gefangene“ von Lucien Wercollier.

Visite guidée de l'exposition permanente au musée national de la résistance et des droits humains

L'exposition permanente traite toute une panoplie de sujets autour de la période de la Seconde Guerre mondiale, notamment : l'entre-deux-guerres, la vie sous la dictature et la répression, les réactions de la population, les structures nazies, les camps de concentration et le Shoah, ainsi que l'après-guerre. Une présentation des droits humains et de la résistance civile complète l'exposition.

Le musée comprend également un espace commémoratif avec des urnes contenant de la terre récupérée après la guerre dans différents camps de concentration et la sculpture «Le prisonnier politique» de Lucien Wercollier.



Mittwoch, den 11. September



14h00



Place de la Résistance
L-4041 Esch/Alzette



16€ (Eintritt + geführte
Besichtigung)

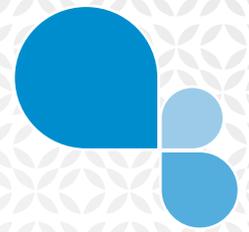


LU



Bis zum 8. August





Maastricht

Mir invitéieren lech op Maastricht.

Déi schéin hollännesch Staat un der Maas waart ob lech mat hire villen Geschäfte, dem bekannte Wochemaart (9h00 - 15h00) an hire verwénkelte Gasselcher.

Op eege Fauscht kënt Dir een vun deene ville Muséeën besichen oder eemol an déi schéinsten Librairie vun Holland „De Buurkamer“ goen. Kleng Restauranten a gemittlech Caféen lueden dozou an, de Moment ze genéissen.

Schlendert einfach e bëssen duerch d'Staat a loosst lech vun dëser eemoleger Atmosphär driewen. Eigentlech ass et keng Dagesrees, mee een Dag Vakanz.

Maastricht

We invite you to visit Maastricht. The lovely dutch city on the Meuse. Many shops, the weekly market (9.00-15.00) and its winding alleys await you.

You can visit one of the many museums or the most beautiful library in the Netherlands "De Buurkamer". Small restaurants and cosy cafes invite you to enjoy the moment.

Just stroll through the city and let yourself be driven by this unique atmosphere.

In fact, it is not a day trip, but a day of vacation.



Freides, den 13. September



49€ (Transport)



6h45 Depart



Bis den 23. August



Nidderaanwen, Parking hannert dem Supermarché, Richtung Schwemm op der lénker Säit





Vortrag- Die Kunst des gesunden Lebens - Naturheilkunde und Ayurveda im Alltag

Bei diesem Vortrag tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Heilkunst „Ayurveda“ ein. Wir schauen uns naturheilkundliche Prinzipien an, die uns dabei unterstützen gesund und glücklich zu sein. Es gibt praktische Tipps und Hinweise für den Alltag. Dabei spielen körperliche Aspekte wie zum Beispiel Ernährung, Bewegung und Erholung wie auch das Fördern von individuellen Qualitäten und ein gesundes Miteinander eine wichtige Rolle. Die Sprache des „Ayurveda“ beschreibt anschaulich die Eigenschaften der Natur, die für unsere Gesundheit wichtig sind und setzt dabei den Fokus auf eine gesunde Balance. Der Vortrag soll dazu inspirieren naturheilkundliche Herangehensweisen zu entdecken und auszuprobieren.



Dr. med. univ. Warren Ashley

Dr. Warren Ashley ist in Luxemburg geboren und aufgewachsen. Nach dem Medizinstudium in Österreich hat er 9 Jahre als Arzt in einer renommierten Klinik in München gearbeitet. Dort hat er den Facharzt für Innere Medizin, für Kardiologie und die Zusatzbezeichnung für Notfall-Medizin erworben. Bereits zu Beginn seiner medizinischen Ausbildung lernte er die traditionelle indische Heilkunst „Ayurveda“ und naturheilkundliche Sichtweisen aus unterschiedlichen Kulturen kennen. Das Thema Gesundheitsprävention liegt ihm dabei besonders am Herzen. In Vorträgen, Seminaren und Beratungen lädt er Menschen dazu ein, Verantwortung für die Gesundheit zu übernehmen und einfache Lebensstil-Veränderungen zu entdecken, die zu einer natürlichen Gesundheit und zum Wohlbefinden auf körperlicher und psychischer Ebene beitragen.

Mehr Infos auf www.warrenashley.com



Mittwoch, den 25. September



15€



18h00 - 19h30



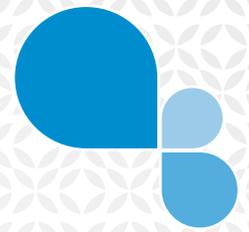
DE



Centre Polyvalent A Schommesch
18, rue d'Ernster
L-6977 Oberanven



Bis zum 24. September



Visit of the “Twisted Cat” brewery followed by a lunch at the KANTIN

Twisted Cat was launched onto the Luxembourgish market in 2019, the brainchild of couple Tom and Alison, they had been brewing for many years in their cellar, before deciding that they wanted to stir things up a bit in terms of local beer offerings. Focussed on quality, and wanting to add a unique tasting experience for customers, Tom and Alison produced a locally brewed product that would change people’s perspectives of what beer really is. As the years progressed, more beers were developed, and the Twisted Cat family grew larger. Now operating from the ‚Neischmelz‘ site in Dudelange, occupying the old locomotive hall of the Arbed site. Twisted Cat is proud to be labelled “made in Luxembourg”.

Follow us on discovering how beer “made in Luxembourg” is brewed and enjoy a lunch in our company.

Visite de la brasserie « Twisted Cat » suivie d’un déjeuner à la KANTIN

Twisted Cat a été lancée sur le marché luxembourgeois en 2019, à l’initiative du couple Tom et Alison, qui brassaient depuis de nombreuses années dans leur cave, avant de décider de faire bouger un peu les choses en termes d’offres de bières locales. Axés sur la qualité et désireux d’offrir une expérience de dégustation unique aux clients, Tom et Alison ont produit un produit brassé localement qui changerait la perspective des gens sur ce qu’est vraiment la bière. Au fil des ans, d’autres bières ont été développées et la famille Twisted Cat s’est agrandie. Elle opère désormais sur le site de « Neischmelz » à Dudelange, occupant l’ancienne halle des locomotives du site de l’Arbed. Twisted Cat est fier d’être labellisé « made in Luxembourg ».

Suivez-nous à la découverte comment une bière « made in Luxembourg » est brassée et profitez d’un déjeuner avec nous.



Vendredi, le 27 septembre



70€ (visite de la brasserie & 1 bière 50cl, repas 2 services et eau)



10h30



Jusqu’au 13 septembre



KANTIN
2, place Thierry Van Werveke
L-3475 Dudelange





De Club um Velo

Hallo an alle, die gerne radeln.

Wie bereits in den letzten Jahren lassen wir uns im August vom Velosummer überraschen und machen Ihnen kurz nach Bekanntgabe der Touren einen Vorschlag.

Bei der Auswahl der Touren haben wir zum Teil auf bewährte Strecken zurückgegriffen.

Wir haben uns aber auch von Vorschlägen auf kommot.de oder auch visitluxembourg.com inspirieren lassen.

Einige Strecken stammen aus dem Velosummer vergangener Jahre.

Falls Sie noch nicht mit uns gefahren sind hier einige Informationen. Wir starten im Allgemeinen gegen 10h00. Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer fahren mittlerweile elektrisch. Bei uns fährt eigentlich jede und jeder in seinem eigenen Tempo. Wir erwarten, dass man an der Spitze nach ungefähr 10 Km stehen bleibt, damit sich die Gruppe wieder findet und eine Pause eingelegt werden kann.

Normalerweise steuern wir in der Mittagszeit ein Restaurant an. Es wäre gut, wenn ein Helm den Kopf zieren würde. Natürlich ist jede und jeder für sich selbst verantwortlich. Wir erwarten, dass Ihr Rad verkehrstüchtig ist und den Vorschriften entspricht. Es wäre auch gut, wenn Sie einen kleinen Reparaturkasten mit sich führen samt einem Ersatzschlauch. Ganz wichtig! Die Verkehrsregeln sind unbedingt zu beachten! Dies ist umso wichtiger, als wir auch öfters über öffentliche Straßen fahren und nicht nur auf Radpisten (auf denen die Verkehrsregeln natürlich auch gelten).



August:

Velosummer

Mittwoch, den 04. September:

Velostour du Centre, **49,05 Km** (Stadt Luxemburg)

Freitag, den 20. September:

Consdorf - Müllerthal- Echternach, **29,6 Km**

Mittwoch, den 02. Oktober:

Velo Romanum, **36,75 Km** (Start in Bech-Kleinmacher)

Mittwoch, den 16. Oktober:

Colmar - Beckerich, **43,8 Km**



REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN | ACTIVITÉS RÉGULIÈRES | REGULAR ACTIVITIES |

Nordic Walking

Wir haben diese schonende Sportart wieder in unser Programm aufgenommen. Keine Angst, es geht hier nicht darum Höchstleistungen zu vollbringen, sondern eher um schnelleres Gehen in der Natur zu genießen (+-5Km Waldweg). Bitte tragen Sie dem Anlass und dem Wetter entsprechende Kleidung / Schuhe. Jeder Teilnehmer bringt seine eigenen Gehstöcke mit.



Nordic Walking

Nous avons de nouveau inclus ce sport doux dans notre programme. Ne vous inquiétez pas, notre but n'est pas d'atteindre de grandes performances. Nous voulons plutôt nous concentrer à marcher un peu plus vite et profiter du moment dans la nature (+-5km chemin forestier). Veuillez porter des vêtements / chaussures adaptés à l'occasion et à la météo et apporter vos propres bâtons de marche.

Nordic Walking

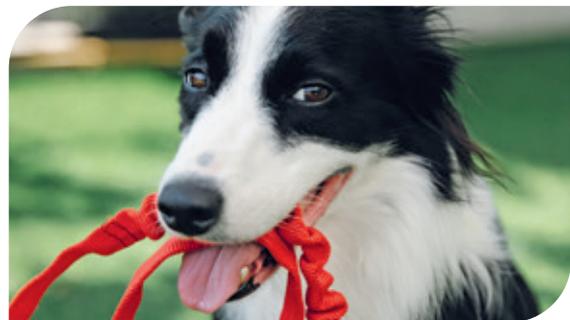
We have included this gentle sport in our program again. Don't worry, it's not about achieving top performance here, but rather enjoying a faster walk in the nature (+-5km forest path).

Please wear clothing/shoes appropriate to the occasion and weather, and bring your own walking sticks.

Muppentreff

Spaziergänge für alle Hundebesitzer und Hundeliebhaber. Selbst wenn Sie keinen Hund haben, sich jedoch an ihrer Gesellschaft erfreuen, sind Sie herzlich willkommen. Unsere Spaziergänge betragen in der Regel so um die 5-7 Km.

Da mehrere Hunde in der Gruppe mit unterwegs sind, ist ein angemessenes Sozialverhalten Ihres Hundes eine Grundvoraussetzung. Jeder Besitzer trägt die Verantwortung für seine Fellnase



Muppentreff

Promenades pour tous les propriétaires de chiens et amoureux des chiens. Même si vous n'avez pas de chien mais que vous appréciez leur compagnie, vous êtes bienvenus. Nos promenades sont généralement d'environ 5 à 7 km.

Puisqu'il y a plusieurs chiens dans le groupe, un comportement social approprié de votre chien est une exigence de base. Chaque propriétaire est responsable de son propre chien

Muppentreff

Walks for all dog owners and dog lovers. Even if you don't have a dog but enjoy their company, you're welcome. Our walks are usually around 5-7 km.

Since there are several dogs in the group, appropriate social behaviour of your dog is a basic requirement. Every owner is responsible for his dog.



Kreativ Hänn

Patchwork, Heekelen, Strécken, a Villes méi... Ärer Kreativitéit si kéng Grenze gesat. Wat och ëmmer Dir vu kreativem Projet am Kapp huttt oder och schonn am gaangen sidd ze realiséieren, kommt bei eis. A geselleger Ronn mëscht alles duebel esou vill Freed. Jiddereen bréngt dat vun doheem mat, wou ee grad dru schafft. Iwwert d’Kreativitéit an de Spaass um Schaffen ensteet ee flotten Austausch a bestëmmt och di eng oder aner nei Iddi a flotte Virschlag. Mat eise fäerdegeng Aarbechten ennerstëtzen mir regelméisseg sozial Projeten.

An och hei sinn Är Iddien a Virschléi häerzlech wëllkomm.

Kreativ Hänn

Patchwork, crocheter, tricoter, ou autre... Votre créativité n’a pas de limite. Si vous avez une idée de projet ou vous êtes actuellement en pleine réalisation, rien de plus sympa que de partager votre savoir-faire. Chacun apporte le matériel lequel il travaille afin d’avoir un échange sur les méthodes appliquées ou bien pour donner des conseils et astuces. Avec nos réalisations nous soutenons des projets sociaux. Vos idées sont les bienvenues.



Musiktreff

Sie spielen ein Instrument? Sie singen gern?

Willkommen in unserer Musikgruppe, die nun schon seit vielen Jahren besteht! Wir treffen uns zum gemeinsamen Musizieren und Singen. Klavier, Geigen, Blockflöten, Akkordeons, Gitarren, Celli, Motivation und Humor – schon erklingt die Musik. Das Programm wird gemeinsam aufgestellt. Luxemburgische Lieder, Volkslieder, schmissige Schlager in verschiedenen Sprachen sowie Kompositionen von Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc stehen auf der Tagesordnung. Die Teilnehmer, die sich vorher nicht kannten, treffen sich mittlerweile auch privat, um die Stücke miteinander zu proben. Ziel erreicht: Heraus aus der Isolation! Gemeinsames Musizieren und Singen macht fröhlich und vital.



Groupe de musique

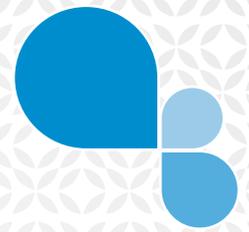
Vous savez jouer un instrument ? Aimez-vous chanter ?

Bienvenue dans notre groupe de musique, qui existe depuis de nombreuses années maintenant! Nous nous rencontrons pour jouer de la musique et chanter ensemble. Piano, violons, flûtes à bec, accordéons, guitares, violoncelles, motivation et humour - et puis la musique sonne. Un programme est mis en place ensemble. Chansons luxembourgeoises, chansons folkloriques, tubes accrocheurs dans différentes langues - sur un pied d’égalité avec des compositions de Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc,... Les participants, qui ne se connaissaient pas auparavant, se réunissent désormais également en privé pour répéter les morceaux ensemble. Objectif atteint : Sortez de l’isolement ! Faire de la musique et chanter ensemble rend heureux et énergique.

Music group

Do you know how to play an instrument? Do you like to sing? Welcome to our music group, which exists for many years now! We meet to play music and sing together. Piano, violins, accordions, guitars, cellos, motivation and humor - and then the music sounds. A program is put in place together. Luxembourgish songs, folk songs, catchy hits in different languages - on a par with compositions by Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc,...

The participants, who did not know each other before, now also meet privately to rehearse the pieces together. Objective achieved: Come out of isolation! Making music and singing together makes you happy and energetic.



Keelegrupp

Dir spillt gären Keelen oder géift dëst Spill och emol gären ausprobéieren? An eiser geselleger Ronn ass béides méiglech. Ufänger si wëllkomm a kréien all néideg Informatioun fir dëst Spill mat Freed genéissen ze kënnen.

Jeu de quilles

Vous aimez jouer aux quilles ou vous aimeriez l'essayer ? Dans notre ronde conviviale, les deux sont possibles. Les débutants sont les bienvenus et reçoivent toutes les informations nécessaires pour pouvoir profiter de ce jeu avec plaisir.



Ninepins/skittles

Do you like to play ninepins/skittles or would you like to try it out? In our friendly round, both are possible. Beginners are also welcome and receive all the necessary information to be able to enjoy this game with pleasure.

Breakfast

Ee Mol am Mount wëlle mir zesummen mat lech an déi nei Woch starten. Mir bréngen d'Mëtsche mat a präparéieren ee gudde Kaffi. An enger gemittlecher Ambiance poteren mir iwver aktuell Themen, laachen zesummen a starten motivéiert an déi nei Woch. Humor a gutt Gesellschaft sinn um „ordre du jour“. Mir sinn ëmmer frou bekannt an nei Gesiichter ze begréissen.

Breakfast

Une fois par mois, nous voulons commencer la nouvelle semaine avec vous. Nous apportons des viennoiseries et préparons un bon café. Dans une ambiance décontractée, nous discutons des sujets d'actualité, rions ensemble et commençons la nouvelle semaine avec plein de motivation. L'humour et la bonne compagnie sont au rendez-vous. Nous sommes toujours heureux d'accueillir des visages familiers et nouveaux.



Once a month we would like to start the new week together with you. We bring the pastries and prepare a good coffee. In a cosy atmosphere, we talk about current issues, laugh together and start motivated in the new week. Humor and good company are given. We are always happy to welcome familiar and new faces.

Breakfast

Once a month we would like to start the new week together with you. We bring the pastries and prepare a good coffee. In a cosy atmosphere, we talk about current issues, laugh together and start motivated in the new week. Humor and good company are given. We are always happy to welcome familiar and new faces.



Syrdaller Kitchen

An eiser Syrdaller Kitchen gëtt zesummen gekacht. Jiddereen peekt eng Hand mat un. Wat op den Dësch kënnt, decidéiere mir zesummen. Är Propositionen si wëllkomm. Geselligkeet, Poteren a gutt Laun stinn op jiddefalls um Menü.

Sidd dobäi a genéisst mat eis zesummen e puer flott Stonnen beim gemeinsamen Virbereeden an lessen.



Syrdaller Kitchen

Dans notre Syrdaller Kitchen, nous cuisinons ensemble. Tout le monde donne un coup de main. Ensemble, nous décidons ce qu'on va cuisiner. Vos suggestions sont les bienvenues. Convivialité, bonne humeur et papoter sont définitivement au menu.

Rejoignez-nous et profitez de quelques heures agréables tout en préparant et en mangeant ensemble.

Syrdaller Kitchen

In our Syrdall kitchen we cook together. Everyone points a hand. Together we decide what comes to the table. Your suggestions are welcome. Sociability, casual talk and good humor are definitely on the menu.

Be there and enjoy a few pleasant hours with us while preparing and eating together.

Zesummen ënnerwee

Gitt Dir gär an de Musée, Kino, op ee Concert oder och einfach nëmme gäer spadséieren oder gemittlech an de Restaurant? Sidd Dir gäre mat anere Léit zesummen, an eng Persoun, déi ëmmer erëm néi Bekanntschaften maache well? Mam Grupp „Zesummen ënnerwee“ bidde mir lech d'Méiglechkeet, néi Léit kennen ze léieren a flott Bekanntschaften ze maachen! Jidderee kann hei seng Propositione matdeelen. All Iddi ass wëllkomm! De Grupp funktionéiert iwver en E-Mailverdeeler.

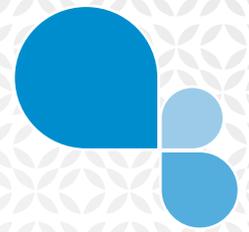


Sortons ensemble

Aimez-vous les visites au musée, les séances de cinéma, les concerts ou simplement une balade ou une sortie au restaurant ? Êtes-vous quelqu'un qui aime rencontrer d'autres personnes et qui aime faire la connaissance d'autres gens ? Avec le groupe « sortons ensemble », nous vous offrons l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes et ainsi de faire de nouvelles connaissances ! Chacun peut partager ses suggestions. Toutes les idées sont les bienvenues ! Le groupe fonctionne par l'intermédiaire d'un distributeur d'e-mail.

Let's go out together

Do you like to visit the museum, go to the movies, concerts or simply enjoys a walk or a good meal in a restaurant? Are you someone who enjoys meeting other people? With the «let's go out together» group, we offer you the opportunity to meet new people and make new acquaintances! Everyone can share their suggestions. All ideas are welcome! The group operates through an email distributor.



Pétanque

Bei gutem Wetter werden die Boccianachmittage des Club Syrdall fortgesetzt. Wir treffen uns auf 3 verschiedenen Feldern um die Kugeln zu platzieren oder zu schießen. Es ist kein Wettbewerb sondern es sind Freundschaftsspiele.

Pétanque

Les après-midis de pétanque du Club Syrdall reprennent avec le beau temps. On se rencontre sur 3 terrains différents pour pointer ou tirer les boules. Il ne s'agit pas d'une compétition mais de quelques parties amicales.



Pétanque

Club Syrdall's petanque afternoons resume with the good weather. We meet on 3 different fields to point or throw the balls. It is not a competition but a few friendly games.

Wanderung

Dieses gemütliche Spazieren wird monatlich organisiert. Die Distanz variiert zwischen 5 und 7 Kilometer. Start- und Endpunkt sind die Gleichen. Unsere Wege, die gut erhalten sind, führen uns durch Wälder und Dörfer in unserer Region.

Randonnée

Cette balade conviviale est organisée mensuellement. La distance varie entre 5 et 7 kilomètres. Les points de début et de fin sont les mêmes. Nos chemins, bien préservés, nous mènent à travers forêts et villages de notre région.



Hike

This pleasant walk is organized monthly. The distance varies between 5 and 7 kilometers. The start and end points are the same. Our paths, which are well preserved, lead us through forests and villages in our region.

Gesellschaftsspieler zu Lenneng

D'Elisabeth Blum an de Romain Blaeser hunn eng Sammlung vun iwver 100 Spiller zur Auswiel: Schach, Kaartespiller, Geschécklechteespiller, taktesch Spiller...

Aus dëser grousser Auswiel kann een sech gären eent eraussichen, an eleng oder mat Partner spillen. Wa méi Leit sech fir e Spill zesummendinn, gëtt et virdrun erkläert, falls d'Spill engem sollt onbekannt sinn. Esou kann een och komplett nei Spiller entdecken. Leit am Alter vun 8 bis 99



Joer kënnen sech dënschdes an der Zäit zwëschen 19h00 bis 22h30 dozou gesellen. Beim Spillen kann een och eppes ze drénke kréien oder sech eppes fir ze naschelen eraussichen.

Bei Froen oder fir méi Infoe kënnt Dir uruffen:

Blaeser Romain: 621 496 348

			
BREAKFAST 5€ Kaffi + 2 Mëtschen	10.07.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	09h00
	14.08.		
	11.09.		
MUPPENTREFF <i>Randonnées avec les chiens</i>	16.07.	Hostert	14h00
	20.08.	Mensdorf	
	17.09.	Erpeldange	
HANDAARBECHT TREFF <i>Atelier créatif</i>	03.07. 17.07. 04.09. 18.09.	Kulturzentrum Mutfert 16, rue de Medingen L-5355 Mutfert	14h30
MUSEKSGRUPP <i>Groupe musical</i>	03.07.	Niederanven	15h00
	07.08.		
	04.09.		
KEELEGRUPP <i>Jeu de quilles</i>	03.07.	„Café de la Gare“ 197, rue Principale L-5366 Minsbech	15h00
	07.08.		
	04.09.		
SYRDALLER KITCHEN D'Käschte gi gedeelt	18.07.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	10h30
	22.08.		
	19.09.		
NORDIC WALKING	All Dënschdes an Donneschdes Chaque mardi et jeudi	Route de Trèves Nidderaanwen	09h30
WANDERUNG	05.07.	Nidderaanwen	14h00
	02.08.	Kierchbiereg	
	06.09.	Grevenmaacher	
GESELLSCHAFTS-SPILLER	All Dënschdes Chaque mardi	Festsall 6, rue de l'École L-5431 Lenneng	19h00- 22h00
KREATIVEN ECK	19.07.	Al Schoul 202, rue Principale L-5366 Munsbach	14h00- 17h00
	27.09.		

Bodyflow ist ein Kurs zur Mobilisierung der Gelenke sowie zur Verbesserung von Balance und Flexibilität. Es wird ohne Schuhe zu klassischer Musik trainiert. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch. **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

Qi Gong Qi gelesen tschi bedeutet Lebensenergie, Gong bedeutet diese spezielle Energie zu trainieren, zu pflegen zu kultivieren und zu bewahren. Diese Übungen werden in leichten Bewegungsformen, Atemtechniken, Visualisierung, Handauflegen und Akupressur trainiert. Die Techniken stammen aus China und Japan. Zweck ist nicht nur Hilfe bei Gesundheitsproblemen sondern „Bewusstseinsweiterung“ zur Selbsterkenntnis. Kurssprache: Luxemburgisch (französische oder englische Erklärungen falls nötig). **Material:** bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk, Notizblock.

Rückengymnastik (starker und gesunder Rücken) Rückenbeschwerden zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Es gilt daher frühzeitig gegenzusteuern. Die Rückengymnastik dient dazu, sich im Alltag richtig zu bewegen. Mit gezielten Übungen beugen Sie Rückenproblemen vor, kräftigen und stabilisieren die Rumpfmuskulatur. Sie werden fitter und beweglicher. Kurssprache: Luxemburgisch (französische oder englische Erklärungen falls nötig). **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

Zumba Gold ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Tanz-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Der Kurs enthält auch alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training und Verbesserung von Flexibilität! Kurssprache: Luxemburgisch, weitere mögliche Sprachen sind Französisch, Deutsch und Englisch. **Material:** Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

New Self Defense ist eine spezielle Anwendung, sehr effizienter Kampfkunsttechniken zur Selbstverteidigung. Es wird mit und ohne „Waffen“, in diesem Falle mit Stöcken und Zeitungen, in entspannter Atmosphäre trainiert. Koordinations- und Partnertraining sowie Antworten auf „was tue ich wenn“, gehören zum festen Bestandteil des Kurses. Kurssprache: Luxemburgisch (französische oder englische Erklärungen falls nötig). **Material:** Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

Le **Yin Yoga** est une pratique influencé par le taoïsme et par la médecine traditionnelle chinoise. En effet, le Yin Yoga se base beaucoup sur les méridiens du corps, chaque méridien étant associé à différents organes ou différentes zones du corps pour mieux y faire circuler l'énergie vitale (Chi, Prana) qui circule dans notre corps à travers ces méridiens qui, s'ils sont bien irrigués, sont garants de notre équilibre physique, mental et moral. Le Yin Yoga est une forme de Yoga qui nous permet de ralentir et de trouver un moment de déconnexion de notre société qui tourne sans interruption et une reconnexion vers soi, vers son corps, vers son intérieur. Le Yin Yoga ne sollicite pas (ou pas volontairement) les muscles, mais cible les tissus conjonctifs (fascia), les articulations, les tendons et les ligaments - donc la souplesse du corps. Langues: luxembourgeois, allemand, français, anglais, italien, espagnol. **Matériel** : tapis de gymnastique, chaussures et habits décontractés, essuie main, boisson.



Line Dance Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der Ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Ein Tanzvergnügen ohne Partner(in), geeignet für jedes Alter – auch für Männer! Bewegung, Tanz und Lebensfreude, Fitness für den Körper und Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Es wird keine besondere Tanzerfahrung benötigt, nur Freude an Bewegung zur Musik und die Bereitschaft, Neues zu lernen. Line-Dance wird, wie der Name schon sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Jeder tanzt „solo“, aber gleichzeitig synchron in der Gruppe. Die Tänze sind passend zur Musik und Motion choreografiert. Musikrichtungen sind ebenfalls alle vertreten: Von Pop, Rock, Oldies, Ballroom, Soul, Funk, Dance, über Country bis zu aktuellen Songs, die man im Radio hört. Die Vielfalt der Musik und Rhythmen ist eines der Erfolgsgeheimnisse des Line Dance. Kurssprache : Luxemburgisch und Französisch.

Material: Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

Tanzen macht Freude und Freunde. Sie lieben Musik und bewegen sich gerne. Sie würden gerne neue Leute kennen lernen. Sie möchten Ihre Konzentration und Ihren Gleichgewichtssinn stärken. In diesem Kurs können Sie Tänze aus aller Welt lernen. Die Choreografien sind speziell an die Altersgruppe 50+ angepasst. Sie müssen keinen Tanzpartner mitbringen. Kurssprache: Luxemburgisch, Deutsch und Französisch.

Material: geeignete Schuhe zum Tanzen und bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Werd fit - Bleib fit ist ein Allroundtraining für Herz-Kreislauf, Kräftigung, Stabilisation, Reaktion und Beweglichkeit, das sich an Neulinge und Wiedereinsteiger richtet. Es wird mit vielerlei Hilfsmitteln trainiert. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch. Niveau I.

Material: Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

Multifit ist ein intensives Training für Fortgeschrittene. Alle Bereiche der körperlichen Fitness werden mit verschiedenen Trainingsmaterialien gefördert und verbessert. Es werden auch Übungen auf dem Boden durchgeführt. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch angeleitet. Niveau II – III. **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

Orientalischer Tanz Der orientalische Tanz präsentiert die energiegelade Weiblichkeit und Anmut des Körpers. Er bringt Gefühlswelt und Kraft zum Ausdruck. Die Tänzerin interpretiert mit ihrer Körpersprache (Gestik, Mimik) das Musikstück. Mit Spaß und Freude werden Konzentration, Koordination, Beweglichkeit und ein positives Selbstbewusstsein gefördert. Durch Tanztechnik werden Muskeln des ganzen Körpers gelockert und gefestigt, insbesondere die Beckenbodenmuskulatur. Der Rücken wird gestärkt, was zu einer verbesserten Haltung führt. Lebensfreude und Ausstrahlung steigen! In einem respektvollen und wert- schätzenden Umfeld laden wir Sie ein den Alltag etwas hinter sich zu lassen und entführen Sie in ein Ambiente von 1001 Nacht. Hier ist JEDE Frau willkommen. Kurssprache: Deutsch. **Material:** Hüfttuch, Schläppchen, Getränk.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Pilates stabilisiert den Rumpf, verbessert die Körperhaltung und steigert die Flexibilität. Kontrollierte Bewegungen, die den ganzen Körper einbeziehen mit begleitender Atemarbeit dienen zur Entspannung und besseren Körperwahrnehmung. Kurssprache: Luxemburgisch (Erklärungen auf Französisch oder Englisch falls nötig). **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

Ostéofit ist ein Kurs, der Ihnen Stärkung vom Skelett und Bewegungssicherheit gibt. Es wird mit Gewichten und Widerstandsbändern im Stehen und auf dem Boden gearbeitet. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch. Niveau I- II. **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

				
MÉINDEN LUNDI				
BODYFLOW Kirsten Leniger	16.09. 23.09. 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12.	Cours 1: 9h00 Cours 2: 10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	132€
QI-GONG Jean-Paul Nowacka	16.09. 23.09. 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.02.	9h30 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbierg	169€
RÜCKENSCHMERZEN - KEIN SCHICKSAL Isabelle Libert	07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	90€
DËNSCHDEN MARDI				
NEW SELF DEFENSE Jean-Paul Nowacka	17.09. 24.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12.	9h30 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbierg	169€
ZUMBA GOLD Ivana Haidova ou Dorina Peschiaroli	17.09. 24.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	130€ Pass : 221€

MËTTWOCH | MERCREDI

YIN YOGA Ayano Everling	18.09. 25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12.	0930 (1h30)	Lorettokeppell 6, rue des Romains L- 2443 Sennengerbiérg	182€
LINE DANCE Nathalie Damar	18.09. 25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12.	Basis Cours: 14h00 - 15h00 Level 1 : 15h00 - 16h00 Level 2 : 16h15 - 17h15 Level 3 : 17h15 - 18h15	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	96€ Pass : 163€ (unbegrenzte Teilnahme)
TANZEN MACHT FREUDE Ute Ott-Guth	18.09. 25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12.	16h00 (1h30)	Kulturzentrum 18, rue Principale L-5240 Sandweiler	143€

DONNESCHDEN | JEUDI

WERD FIT - BLEIB FIT Kirsten Leniger	19.09. 26.09. 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12.	9h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	132€ Pass : 224€
QI-GONG Jean-Paul Nowacka	19.09. 26.09. 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12. 19.12.	9h30 (1h30)	Lorettokeppell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	169€
MULTIFIT Kirsten Leniger	19.09. 26.09. 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12.	10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	132€ Pass : 224€

ZUMBA GOLD Ivana Haidova ou Dorina Peschiaroli	19.09. 26.09. 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12. 19.12.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	130€ Pass : 221€
ORIENTALISCHER TANZ / DANSE ORIENTALE Anna Rycerz	26.09. 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12. 19.12.	15h00 (1h30)	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	180€
FREIDEN VENDREDI				
BODYFLOW Kirsten Leniger	20.09. 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 15.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12.	9h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	132€ Pass : 224€
OSTÉOFIT Kirsten Leniger	20.09. 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 15.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12.	10h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	132€ Pass : 224€
PILATES Isabelle Libert	04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 15.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	99€

INTERNE BESTIMMUNGEN

RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE

INTERNAL REGULATIONS

- An- oder Abmeldungen sind ausschließlich via Telefon: **26352545** oder Email: **syrdall@clubsyrdall.lu** möglich und gültig.
- Wenn Sie krankheitsbedingt nicht teilnehmen können oder verhindert sind, dann melden Sie sich bitte frühzeitig bei uns ab. Es gilt die Anmeldefrist zu berücksichtigen. An- und Abmeldungen zwischen „Tür und Angel“ sind nicht gestattet und werden nicht berücksichtigt.
- Falls durch Ihre Anmeldung Unkosten entstanden sind, können wir diese nicht zurückerstatten. Wir versuchen Ersatzpersonen zu finden, jedoch können wir dafür nicht garantieren.
- Bei unseren Kursen oder regelmäßigen Aktivitäten ist der volle Betrag zu bezahlen, auch wenn Sie nicht an allen Einheiten teilnehmen können.
- Wir arbeiten immer nach dem Prinzip der Warteliste. So kann ein frei gewordener Platz von einer anderen interessierten Person genutzt werden.
- Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell entstandene Schäden.
- Um Pünktlichkeit wird gebeten. Bei Verspätung informieren Sie uns bitte schnellst möglich.
- Laut Informationspflicht weisen wir Sie darauf hin, dass während unseren Veranstaltungen Foto- und Videoaufnahmen angefertigt werden können. Diese verwenden wir für Zwecke der Berichterstattung und der Öffentlichkeitsarbeit. Dazu werden die Aufnahmen ggf. in diversen lokalen Zeitungen und sozialen Medien veröffentlicht. Ohne Ihr schriftliches Einverständnis werden diese Bilder nicht verwendet. Wir bitten Sie diesbezüglich unser Informationsschreiben zu unterzeichnen. Bei Fragen rufen Sie uns bitte an und wir schicken Ihnen die Papiere zu.

-
- Les inscriptions ou annulations sont uniquement possibles et valables par téléphone : **26352545** ou par courriel **syrdall@clubsyrdall.lu**.
 - Vous ne pouvez pas participer pour cause de maladie ou d'empêchement, veuillez nous en informer le plus vite possible. Le délai d'inscription est à respecter. Les inscriptions et annulations spontanées (ou par voie orale) ne sont pas prises en compte.
 - Si votre inscription entraîne des frais, nous ne pouvons pas les rembourser. Nous essayons de trouver des remplaçants, mais nous ne pouvons pas le garantir.
 - Pour nos cours ou activités régulières, le montant total doit être payé, même si vous ne pouvez pas assister à toutes les unités.
 - Nous organisons notre programme avec des listes d'attente. Ainsi, une place libérée peut être occupée par une autre personne intéressée.
 - La participation à nos événements se fait à vos propres risques et périls. Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages éventuels.
 - Votre ponctualité est demandée. En cas de retard, veuillez nous en informer.
 - Conformément à l'obligation d'information, nous tenons à vous renseigner que des photos et des vidéos peuvent être prises lors des événements. Nous les utilisons à des fins de reportage et de relations publiques. Les enregistrements peuvent être publiés dans divers journaux locaux et réseaux sociaux. Ces photos ne seront pas utilisées sans votre accord écrit. Nous vous prions de bien vouloir signer notre lettre d'information à ce sujet. Si vous avez des questions, appelez nous et nous vous enverrons les papiers requis.

ERËNNERUNGEN | SOUVENIRS | MEMORIES





help



**24/7 Ambulante
Kranken-
und Alterspflege**



**Tagesstätten für
Senioren**
Sandweiler und Niederanven

Club Syrdall

Begegnungen, Aktivitäten
und Freizeitangebot
clubaktiv⁺



**Der 24/7
Alarmknopf**

Zuhause und unterwegs

help²⁴

SYRDALL HEEM IN IHRER NÄHE

Betzdorf, Bous-Waldbredimus, Contern, Dalheim, Lenningen, Niederanven,
Remich, Sandweiler, Schuttrange, Stadtbredimus und Weiler-La-Tour

Syrdall Heem a.s.b.l. 6, Routsched L - 6939 Niederanven
Tel 34 86 72 | **Fax** 34 01 45 | **E-mail** info@syrdallheem.lu
www.syrdallheem.lu

35
joer  syrdall
heem