



CLUB AKTIV PLUS | **help**⁺



AKTIVITÄTENPROGRAMM *PROGRAMME D'ACTIVITÉS*

SEPTEMBER – DEZEMBER

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE

03
2026



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

club⁺
aktiv

croix-rouge
luxembourgeoise
Menschen helfen



Nouvelle adresse:
29-31 rue Principale
L-5240 Sandweiler



www.help.lu



Club Aktiv Plus Club Syrdall

29-31, rue Principale

L-5240 Sandweiler

Tél. : 2755-3840

E-mail : club-syrdall@croix-rouge.lu



CLUB AKTIV PLUS | **help**

www.help.lu / www.croix-rouge.lu

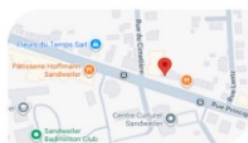
Club Syrdall | Sandweiler | Facebook 

Öffnungszeiten des Büros:

Horaire d'ouverture du bureau :

9h00 > 12h00 / 13h00 > 16h00

Wir sprechen / *Nous parlons* : **LU, DE, FR, EN, PT, ES, IT**



help

croix-rouge 
luxembourgeoise
Menschen helfen

Mit der Unterstützung vom /
Avec le soutien du



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

UNSERE PARTNERGEMEINDEN

NOS COMMUNES MEMBRES



Bous - Waldbredimus

20, rue de Luxembourg • L-5408 Bous
Tél. : 28 86 04 - 1



Contern

4, Place de la Mairie • L-5310 Contern
Tél. : 35 02 61



Dalheim

Gemengeplaz • L-5680 Dalheim
Tél. : 23 60 53 - 1



Lenningen

3, rue de l'Église • L-5414 Canach
Tél. : 35 97 35 - 1



Niederanven

18, rue d'Ernster • L-6977 Oberanven
Tél. : 34 13 4 - 1



Sandweiler

18, rue Principale • L-5240 Sandweiler
Tél. : 35 97 11 - 1



Schuttrange

2, Place de l'Église • L-5367 Schuttrange
Tél. : 35 01 13 - 1



Weiler-la-Tour

7, rue du Schlammestee •
L-5770 Weiler-la-Tour
Tél. : 26 61 71 - 1

INDEX

Adresse - Öffnungszeiten / adresse - heures d'ouverture	2
Unsere Partnergemeinden / nos communes membres	3
Index / index	4
Vorwort / préface	5
Info Transport	6
Fotogalerie / galerie de photos	7, 8
Kategorien / catégories	9
Ätherische Öle / Huiles essentielles	10
Auf sich selbst achten / Prendre soin de soi	11
Baumwipfeldpad / Chemin des cimes Saarschleife	12
Bodyflow	13
Fudoshin	14
Große Wanderung / Grande Randonnée	15
Icöpe	16
Indoor Cycling	17
Kleine Wanderung / Petite Randonnée	18
Lachyogawanderung / Randonnée Yoga du rire	19
Line Dance	20
Multifit	21
Orientalischer Tanz / Danse orientale	22
Ostéofit	23
Pilates	24
Rückentraining / Entraînement du dos	25
Shizentai	26
Tanzen macht Freude / Le plaisir de danser	27
Tai-Chi	28
Tischtennis / Tennis de Table	29
Yin Yoga	30
Yoga mit Stuhl / Yoga sur Chaise	31
Zumba Gold	32
BBQ and Movie Night	33
Bowling	34
Breakfast / Petit déjeuner	35
Cornhole	36
Fahrradtouren / Randonnées à vélo	37
Gemeinsam Kochen / Cuisinons ensemble	38
Wein- und Käseabend / Soirée vin, fromages	39
Karaoke	40
Kreatives Café / Café créatif	41
Kegeln / quilles	42
Muppentreff	43
Pétanque	44
Rummikub	45
Schachturnier / Tournoi jeu d'échecs	46
Schiffsfahrt mit / Croisière avec le bateau Marie-Astrid	47
Sontagsbrunch / Brunch dominical	48
Sunny Monday	49
Tanztee / Thé Dansant	50
Weihnachtsmarkt / Marché de Noël	51
Weihnachtsplätzchen backen / Biscuits de Noël	52
Bäume pflanzen / Planter des arbres	53
Besuch in Stuttgart	54
Tudor Museum / Musée Tudor	55
E-Banking	56
Gedächtnistraining / Entraînement de la mémoire	57
Gelli Printing	58
Speyer : Weihnachtsmarkt und Museum / Marché de Noël et musée	59
Pflegeversicherung / Assurance Dépendance	60
Spanisch Kurse / Cours d'espagnol	61
2000 Jahre Papier / 2000 ans de papier	62
Ateliers Aletheia	63
Aquarelle	64
Djembe	65
Fluchtspiel / Escape Game	66
Geselliger Spielabend / Jeux de société	67
Kreative Hände	68
Zustimmung Fotos	69
Accord photos	70
Interne Regeln	71
Règlement interne	72

	Animateur / Formateur
	Ort / Lieu
	Uhrzeit / Horaire
	Material / Matériel
	Informationen / Informations
	Sprache / Langue
	Preis / Tarif
	Anmeldefrist / Date limite d'inscription

VORWORT

PREFACE

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken ... aber es ist auch die ideale Zeit, um zusammenzukommen, sich auszutauschen und gemütliche Momente zu genießen. Diese Broschüre lädt Sie ein, ein abwechslungsreiches Aktivitätenprogramm zu entdecken, das für Menschen konzipiert wurde, die aktiv bleiben möchten – ganz im Zeichen von Geselligkeit, Wohlbefinden und Freude.

Ob Sie Lust haben, sich zu bewegen, Neues zu entdecken, Leute kennenzulernen oder einfach nur eine schöne Zeit zu verbringen – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Jede Aktivität ist eine Gelegenheit, aktiv zu bleiben, Kontakte zu knüpfen und die Jahreszeit in vollen Zügen zu genießen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern dieses Programms und hoffen, Sie im Laufe dieses Herbst- und Winters zahlreich begrüßen zu dürfen.

Les jours raccourcissent, les températures baissent... mais c'est aussi le moment idéal pour se retrouver, échanger et profiter de moments chaleureux. Cette brochure vous invite à découvrir un programme d'activités varié, pensé pour les personnes qui souhaitent rester actifs, dans un esprit de convivialité, de bien-être et de plaisir.

Que vous ayez envie de bouger, de découvrir de nouvelles choses, de rencontrer du monde ou simplement de passer un bon moment, il y en a pour tous les goûts. Chaque activité est une occasion de rester actif, de créer des liens et de profiter pleinement de la saison.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à parcourir ce programme et espérons vous retrouver nombreux tout au long de cet automne-hiver.

**Ihr Team vom Club Aktiv Plus „Club Syrdall“
Votre équipe Club Aktiv Plus « Club Syrdall »
Marouane, Friederike, Jenny, Olivier, Debbie**



INFO TRANSPORT



Bus : 421, 411, 406, 455, 401

Weitere Informationen finden Sie auf „mobilitéit.lu“

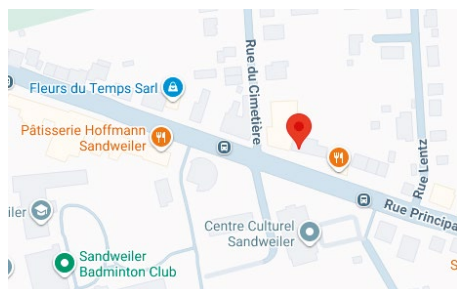
Pour de plus amples informations veuillez consulter
« mobilitéit.lu »

Haltestelle / Arrêt : Kiirch



Parking: Hinter dem Gebäude der Gemeinde und neben dem Kulturzentrum (via rue d'Itzig). Parkscheibe erforderlich.

Derrière l'immeuble de la commune et à côté du centre culturel (via rue d'Itzig). Disque de stationnement requis.



FOTOGALERIE

GALERIE DE PHOTOS



Djembé um Summerfest zu Ueweraanwen



Yoga um Stull zu Erpeldange



Zesumme kachen zu Sandweiler



Workshop Entspannung am Alldag zu Schëtter



Karting zu Monnerech



Floristikcours zu Sandweiler



Aweiling zu Sandweiler



Aweiling zu Sandweiler



Pétanque Tournoi zu Nidderaanwen



Summerfest zu Ueweraanwen



Pétanque Tournoi zu Nidderaanwen



Summerfest zu Ueweraanwen

Die verschiedenen Aktivitäten sind in vier Kategorien unterteilt. Egal, für welche Kategorie Sie sich entscheiden, gute Laune und Geselligkeit sind garantiert!

Les différentes activités sont réparties en quatre catégories. Quelle que soit la catégorie que vous choisissez, bonne humeur et convivialité sont garanties !



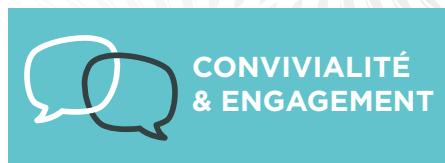
Gesundheit und Wohlbefinden
Wellness-Sitzungen, Einzel- oder Mannschaftssportarten, Indoor- oder Outdoor-Aktivitäten... Diese Kategorie richtet sich an alle, die sich gerne bewegen und sich um sich selbst kümmern. Es ist für jeden Geschmack und jedes Niveau etwas dabei.

Séances de bien-être, sports individuels ou collectifs, activités d'intérieur ou d'extérieur. Cette catégorie s'adresse à tous ceux qui aiment bouger et prendre soin d'eux. Il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux.



Lernen und sich informieren. Diese Kategorie von Aktivitäten ist eine Einladung zum lebenslangen Lernen.

Cette catégorie d'activités est une invitation à l'apprentissage tout au long de la vie.



Geselligkeit und Beteiligung
Gemeinsam essen, sich zu einem Gesellschaftsspiel treffen, einen Kaffee trinken, sich austauschen, sich nützlich fühlen... Was gibt es Schöneres? In dieser Kategorie finden Sie zahlreiche gesellige Aktivitäten, die Sie gemeinsam unternehmen können.

Partager un repas, se retrouver autour d'un jeu de société, boire un café, échanger, se sentir utile... Qu'y a-t-il de plus agréable? Cette catégorie vous propose de nombreuses activités conviviales à pratiquer ensemble.



Entdeckung und Kultur. Die Aktivitäten dieser Kategorie sind wie für Sie gemacht. Sie ermöglichen es Ihnen, das historische, natürliche und kulturelle Erbe Luxemburgs zu entdecken.

Les activités de cette catégorie sont faites pour vous. Elles vous permettront de partir à la découverte du patrimoine historique, naturel et culturel du Luxembourg.



ÄTHERISCHE ÖLE

HUILES ESSENTIELLES

Dienstag 29.09.

Sabine Kinzinger, Apothekerin und Ernährungs- sowie Phytotherapeutin, bietet Ihnen einen speziellen Workshop zum Thema „Übergewicht“ an, dessen Schwerpunkt auf der Ernährungstherapie liegt. Dieser Ansatz geht über das „Diät-Sport“-Duo hinaus und zielt auf die tieferen Ursachen des Übergewichts ab: den Umgang mit Emotionen, Schlafmangel, Entzündungen, oxidativen Stress, hormonelle Ungleichgewichte sowie Nährstoffmangel (Mg, Zn, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren), Darmbeschwerden ... und alternative Lösungen zu herkömmlichen Behandlungen zu finden.

Es handelt sich um einen ganzheitlichen und wissenschaftlichen Gesundheitsansatz. Der Nachmittag endet mit der Zubereitung einer appetitzügelnden Mischung auf Basis ätherischer Öle.

Mardi 29.09.

Sabine Kinzinger, pharmacienne nutri/phytothérapeute, vous propose un atelier spécial « surpoids » axé sur la nutrithérapie. Elle permet de dépasser le duo « régime-sport » en ciblant les causes profondes du surpoids : la gestion des émotions, le manque de sommeil, l'inflammation, le stress oxydatif, les déséquilibres hormonaux, et les carences en nutriments (Mg, Zn, vitamine D, oméga 3), les troubles intestinaux....et y trouver des solutions alternatives aux traitements classiques.

C'est une approche globale et scientifique de la santé. L'après-midi se terminera par la préparation d'un mélange coupe faim à base d'huiles essentielles.

„Diäten und Sport sind gut und schön, aber... Was wäre, wenn der Schlüssel zum Gewichtsverlust in Ihren Zellen stecken würde? Verstehen Sie den Ansatz der Ernährungstherapie, um nachhaltig abzunehmen und dabei in Topform zu bleiben.“
«Les régimes et le sport, c'est bien, mais... Et si la clé du poids se cachait dans vos cellules ? Comprendre l'approche en nutrithérapie pour mincir durablement en pleine forme.



Sabine Kinzinger



Salle Polyvalente, Nei Schoul
3, am Eck • L-5741 Filsdorf



14h00 - 17h00



FR



50 € für den Workshop
+ 10 € für die Vorbereitung,
vor Ort zu bezahlen / 50 €
pour l'atelier et 10 € pour
préparation à payer sur place



22.09.



AUF SICH SELBST ACHTEN

PRENDRE SOIN DE SOI

Freitag 23.10.

Auf sich selbst zu achten ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Es ist an der Zeit, eine Pause einzulegen, wieder zu sich selbst zu finden und das innere Strahlen zum Vorschein zu bringen. Mit Frisur und Make-up begleiten wir Sie dabei, Ihre Tagesroutine in ein echtes Wohlfühlritual zu verwandeln. Denn wenn man sich äußerlich schön fühlt, hilft das dabei, sich innerlich stark zu fühlen.

Vendredi 23.10.

Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité. C'est le moment de faire une pause, de se reconnecter à son image et de révéler la lumière qui est en vous. À travers la coiffure et le maquillage, on vous accompagne pour transformer votre routine en un véritable rituel de bien-être. Parce que se sentir belle à l'extérieur aide à se sentir forte à l'intérieur.

 Equipe Club Activ Plus Syrdall + les collaboratrices du l'institut de Beauté
<< L'Air du Temps >>

 29-31, Rue Principale • L-5240 Sandweiler

 10h00 - 12h00

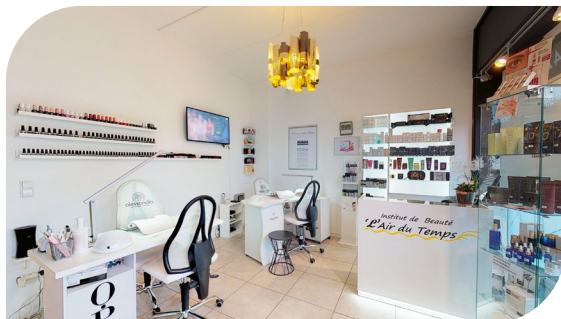
 **Die Behandlung dauert 30 Minuten. / Le traitement dure 30 minutes.**

 LU / DE / FR / EN

 47 €

 19.10.

Institut de Beauté
L'Air du Temps





AUSFLUG BAUMWIPFELPFAD SAARSCHLEIFE

EXCURSION CHEMIN DES CIMES SAARSCHLEIFE

Mittwoch 30.09.

Begleiten Sie uns auf einen Ausflug zum Baumwipfelpfad an der Saarschleife in Mettlach. Gemeinsam genießen wir die Ruhe und Schönheit der Natur bei einem Spaziergang über den Baumwipfelpfad mit beeindruckenden Ausblicken. Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant „Amara“ wandern wir auf dem Rundweg „Traumschleifchen Weitblick“ (ca. 3,8 km).

Mercredi 30.09.

Rejoignez-nous pour une excursion sur le sentier des cimes d'arbres situé près de la boucle de la Sarre à Mettlach. Ensemble, nous profiterons du calme et de la beauté de la nature lors d'une promenade sur le sentier des cimes d'arbres, qui offre des vues impressionnantes. Après un déjeuner en commun au restaurant « Amara », nous emprunterons le circuit « Traumschleifchen Weitblick » (environ 3,8 km).

Angepasste Kleidung und Schuhe. Der Weg kann stellenweise etwas steinig sein. Veuillez porter des vêtements et chaussures adaptés. Le chemin peut être un peu caillouteux par endroits.



Equipe Club Activ Plus Syrdall



141, Route de Trèves • L-6940 Niederanven



9h30 - 17h00



DE

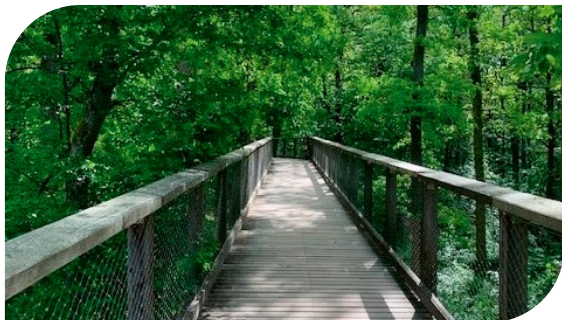


21 € (Eintritt

Baumwipfelfahrt und
Fahrtkosten) (*Entrée du
sentier des cimes et frais
de déplacement*). Essen und
Getränke werden vor Ort
bezahlt / *les repas et les
boissons sont à régler
sur place*



18.09.



BODYFLOW 1+2 BODYFLOW 3

1+2: Dienstag 15.09. - 15.12. / 3: Freitag 18.09. - 18.12.

Die Kunst der achtsamen Bewegung für gesunde Gelenke, eine aufrechte Haltung und inneres Gleichgewicht - zur Förderung von Mobilität, Flexibilität und Körperbewusstsein.

Ziele: Stressabbau, Reduktion von Muskelverspannungen und Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

1+2 : Mardi 15.09. - 15.12. / 3 : Vendredi 18.09. - 18.12.

L'art du mouvement conscient pour des articulations saines, une posture droite et un équilibre intérieur - favorisant la mobilité, la souplesse et la conscience corporelle.

Objectifs : soulagement du stress, réduction des tensions musculaires et amélioration du bien-être général.



1+2+3: Ulzana Kurmel



1+2: Kulturzentrum, 11A, rue de Mondorf • L-5421 Erpeldange
3: Festsall, 18, rue de l'Ecole • L-5414 Canach



1: 09h00 - 10h00
2: 10h00 - 11h00
3: 09h00 - 10h00



Bequeme Kleidung, Matte, Getränk, Handtuch /
habits confortables, tapis de gym, boisson, serviette



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU



1: 117 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités
2: 117 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités
3: 117 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités
Pass: 198 €
(Bodyflow 3 + Ostéofit)





FUDOSHIN

Montag 21.09. - 14.12. / Mittwoch 16.09. - 16.12.

Fudoshin, früherer QI-GONG, bedeutet, diese besondere Energie zu trainieren, zu pflegen, zu kultivieren und zu bewahren. Diese Übungen werden in Form von leichten Bewegungen, Atemtechniken, Visualisierungen, Handauflegen und Akupressur durchgeführt.

Das Ziel ist nicht nur, bei der Lösung von Gesundheitsproblemen zu helfen, sondern auch das Bewusstsein zu erweitern, und sich selbst besser kennenzulernen.

Lundi 21.09. - 14.12. / Mercredi 16.09. - 16.12.

Fudoshin, jadis QI-GONG, signifie entraîner, entretenir, cultiver et préserver cette énergie particulière. Ces exercices s'effectuent sous forme de mouvements légers, de techniques de respiration, de visualisation, d'imposition des mains et d'acupression.

L'objectif n'est pas seulement d'aider à résoudre des problèmes de santé, mais aussi d'élargir la conscience pour mieux se connaître soi-même.

-  Jean-Paul Nowacka
-  Lorettokapell
6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg
-  09h30 - 11h00
-  Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch und Getränk, Notizblock /
tapis, chaussures et vêtements confortables, serviette et boisson et bloc-note
-  Paus: Schoulvakanz /
pause : vacances scolaires
-  LU / FR
-  Mo: 156 € x 12 Einheiten /
pour 12 unités
Mi: 169 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités





GROÙE WANDERUNG

GRANDE RANDONNEE

Freitag 11.09. / 09.10. / 13.11. / 11.12.

Nehmen Sie an unserer großen, etwas anspruchsvolleren Wanderung von 6 bis 8 km teil, die für jeden gut machbar ist, der ein wenig Übung hat.
Eine ideale Gelegenheit etwas länger zu wandern, Energie zu tanken und die Ruhe der Natur in vollen Zügen zu genießen.

Vendredi 11.09. / 09.10. / 13.11. / 11.12.

*Participez à notre grande randonnée un peu plus exigeante (6 à 8 km) mais accessible à tous ceux qui ont un peu d'entraînement.
C'est l'occasion idéale de marcher un peu plus longtemps, de se ressourcer et de profiter pleinement du calme de la nature et de l'air pur.*

Der genaue Treffpunkt in der jeweiligen Gemeinde wird Ihnen einige Tage vor der Wanderung per Mail mitgeteilt.

Le lieu du rendez-vous exact dans chaque commune vous sera communiqué par e-mail quelques jours avant la randonnée.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Rehlingen (D) / Schuttrange / Lenningen / Bous-Waldbredimus



14h00



Angepasste Kleidung und Schuhe /
veuillez porter des vêtements et chaussures adaptés



LU / DE / FR / EN



Gratis / *gratuit*



Bis 48 Stunden vorher /
jusqu'à 48 heures en avance



Journée prévention santé

Bien vieillir, c'est agir tôt.



Bilan
simple et
gratuit



Help vous convie à une journée de prévention autour du programme **ICOPE** de l'Organisation mondiale de la Santé, pour détecter tôt les signes de fragilité et préserver votre autonomie.

Venez nous rencontrer



14.10.2026



de 14h à 18h



Centre Culturel
Sandweiler

Cette journée vous permettra de :



Faire votre check de santé
et prévenir les fragilités



Accéder à des
informations utiles



Visiter nos stands et
rencontrer nos équipes

Entrée libre – inscription
recommandée



27 55 38 40



club-syrdall@croix-
rouge.lu

INDOOR CYCLING

Mittwoch 16.09. - 09.12.

Nutzen Sie die sonnenärmeren Monate, um sich mit Indoor Cycling fit zu halten. 11 Fahrräder mit modernster Technik erwarten Sie für motivierende Trainingseinheiten unter Anleitung eines erfahrenen Trainers.

Diese Aktivität wird in Zusammenarbeit mit Movin asbl aus Niederanven angeboten. Radeln Sie in der Gruppe, verbessern Sie Ihre Kondition und tanken Sie neue Energie in einer geselligen Atmosphäre.

Mercredi 16.09. - 09.12.

Profitez des mois les moins ensoleillés pour rester en forme grâce à l'Indoor Cycling. 11 vélos de dernière technologie vous attendent pour des séances motivantes encadrées par un entraîneur expérimenté.

Cette activité est proposée en collaboration avec Movin asbl de Niederanven.

Pédalez en groupe, améliorez votre condition physique et faites le plein d'énergie dans une ambiance conviviale.



MOOS Ted



221, Route de Trèves • L-6940 Niederanven



10h00 - 11h00



Bequeme Schuhe und Kleidung,
Handtuch und Getränk /
*chaussures et vêtements
confortables, serviette
et boisson*



LU/FR/DE



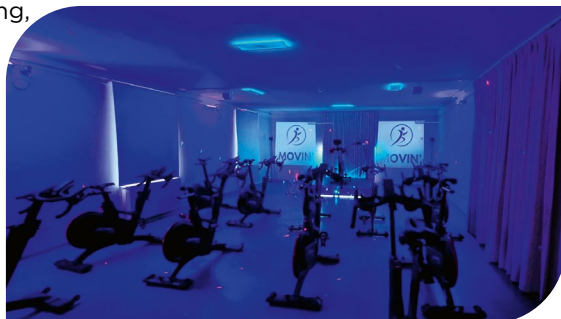
169 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités



10.09.



MOVIN'





KLEINE WANDERUNG

PETITE RANDONNEE

Donnerstag 24.09. / 22.10. / 26.11.

Begleiten Sie uns auf eine kleine Wanderung von 4 bis 6 km, die für jeden geeignet ist. Die perfekte Gelegenheit, sich zu bewegen, tief durchzuatmen, die Landschaft zu genießen und eine schöne Zeit zusammen zu verbringen.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit in der wir gemeinsam „Natur“ tanken können.

Jeudi 24.09. / 22.10. / 26.11.

Rejoignez-nous pour une petite randonnée de 4 à 6 km, accessible à tout le monde. C'est l'occasion parfaite pour bouger, respirer, profiter du paysage et partager un bon moment ensemble.

Venez vivre cette pause nature avec nous.

Der genaue Treffpunkt in der jeweiligen Gemeinde wird einige Tage vor der Wanderung per Mail mitgeteilt.

Le lieu exact du rendez-vous sera communiqué par e-mail quelques jours avant la randonnée.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Weiler-la-Tour / Niederanven / Sandweiler



10h00



Angepasste Kleidung und Schuhe /
veuillez porter des vêtements et chaussures adaptés



LU / DE / FR / EN



Gratis / *gratuit*



Bis 48 Stunden vorher /
jusqu'à 48 heures en avance





NIEDERANVEN

LACHYOGA - WANDERUNG

RANDONNEE « YOGA DU RIRE »

Samstag 17.10.

Lachyoga verbindet bewusstes Lachen mit Atem- und Bewegungsübungen. Es fördert Entspannung, Wohlbefinden und neue Energie. Die Übungen werden während eines etwa 3 km langen Spaziergangs durchgeführt und verbinden Bewegung an der frischen Luft mit der positiven Wirkung des Lachens.

Samedi 17.10.

Le yoga du rire associe le rire conscient à des exercices de respiration et de mouvement. Il favorise la détente, le bien-être et un regain d'énergie. Les exercices sont pratiqués au cours d'une promenade d'environ 3 km et allient l'activité physique en plein air aux bienfaits du rire.

**Der genaue Treffpunkt wird einige Tage vor dem Termin per Mail mitgeteilt.
Le lieu exact du rendez-vous sera communiqué par e-mail quelques jours avant la randonnée.**

-  Silke Olbert & Isabell Hayer
-  Niederanven
-  10h00 - 11h30
-  Angepasste Kleidung und Schuhe, ein kleines Handtuch zum Draufsitzen mitbringen / *veuillez porter des vêtements et chaussures adaptés, apportez une petite serviette pour vous asseoir dessus*
-  DE
-  10 €
-  09.10.





LINE DANCE

Mittwoch 16.09. - 16.12

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. Line-Dance wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Jeder tanzt „solo“, aber gleichzeitig synchron in der Gruppe. Viele Musikrichtungen sind vertreten: Von Pop, Rock, Oldies, Ballroom, Soul, Funk, Dance, über Country bis zu aktuellen Songs.

Mercredi 16.09. - 16.12

Vous aimez danser, mais vous n'avez personne pour partager votre passion ? Le ligne dance est fait pour vous ! Une danse amusante sans partenaire, accessible à tous, même aux hommes ! Mouvement, danse et joie de vivre, forme physique et entraînement cérébral au rythme de la musique. La danse en ligne se pratique en ligne, côte à côte ou derrière les autres. Chacun danse en solo, mais aussi de manière synchronisée au sein du groupe. De nombreux styles musicaux sont représentés : pop, rock, oldies, musique de salon, soul, funk, dance, country et chansons contemporaines.



Nathalie Damar



Kulturzentrum, Am Medenpoull • L-5351 Oetrange



Basis: 14h00 - 15h00 / Level 1: 15h00 - 16h00 /
Level 2: 16h15 - 17h15 / Level 3: 17h15 - 18h15



Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch und Getränk / *chaussures et habits confortables, serviette, boisson*



Pause Schulferien /
pause vacances scolaires



LU / FR



91 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités
Pass 154 € unbegrenzte
Teilnahme



MULTIFIT

Donnerstag 17.09. - 17.12.

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.

Jeudi 17.09. - 17.12.

Multifit est un entraînement intensif destiné aux personnes ayant déjà une bonne condition physique. Tous les aspects de la condition physique sont travaillés et améliorés à l'aide de différents appareils. Des exercices au sol sont également proposés.



Ulzana Kurlmel



Kulturzentrum

11A, rue de Mondorf • L-5421 Erpeldange



09h00 - 10h00



Matte, bequeme Schuhe, Kleidung, Handtuch und Getränk /
tapis, chaussures, vêtements confortables, serviette et boissons



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU



117 € x 13 Einheiten / *pour 13 unités*

Pass: 198 € (Yoga mit Stuhl
+ Multifit)





ORIENTALISCHER TANZ ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

DANSE ORIENTALE DEBUTANTS ET AVANCES

Anfänger: Dienstag 15.09. - 15.12.

Anfänger: Ein fröhliches, langsames Herangehen an den orientalischen Tanz. Schöne fließende Bewegungen in aufrechter Haltung aktivieren den ganzen Körper. Die Beckenbodenmuskulatur wird gefestigt, Gleichgewichtssinn, Konzentration und kognitive Fähigkeiten werden gefördert.

Débutants : Mardi 15.09. - 15.12.

Une approche douce et joyeuse de la danse orientale. Des mouvements fluides et harmonieux, en posture droite, sollicitent l'ensemble du corps. Les muscles du plancher pelvien sont renforcés, l'équilibre, la concentration et les capacités cognitives sont améliorées.

Fortgeschrittene: Donnerstag 17.09. - 17.12.

Wir interpretieren Musik aus verschiedenen Kulturen mit unserer energievollen Weiblichkeit und Anmut. Spaß und Freude im sozialen Miteinander stehen im Vordergrund. Durch Tanztechnik wird die Beckenbodenmuskulatur gefestigt, Konzentration, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Lebensfreude, Ausstrahlung und Selbstbewusstsein steigen!

Avancés : Jeudi 17.09. - 17.12.

Nous interprétons des musiques de différentes cultures avec énergie, féminité et grâce. Le plaisir et la convivialité sont essentiels. Grâce à la technique de la danse, les muscles du plancher pelvien sont renforcés, la concentration, la coordination et la souplesse sont améliorées. Joie de vivre, rayonnement et confiance en soi, s'épanouissent !



Anna Rycerz



Festsall, 18, rue de l'Ecole • L-5414 Canach



15h00 - 16h30



Leggings, orientalisches Hüfttuch, Schlappchen, Getränk /

*leggings, foulard oriental
pour hanches, chaussons,
boisson*



Pause Schulferien /
pause vacances scolaires



DE



195 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités
195 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités



OSTEOFIT

Freitag 18.09. - 18.12.

Kombinationen aus Gelenk- und Kraftübungen. Gelenke und Krafttraining werden mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Bauen Sie Muskelmasse auf, um Osteoporose vorzubeugen, Ihr Gleichgewicht zu verbessern und Ihre Knochengesundheit zu stärken. Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen.

Vendredi 18.09. - 18.12.

Combinaison d'exercices articulaires et de musculation qui comprend le travail de toutes les articulations. L'entraînement se fait avec le poids du corps. Développement de la masse musculaire pour prévenir l'ostéoporose, améliorer l'équilibre et renforcer la santé des os. Ce cours s'adresse aux femmes uniquement.



Ulzana Kurlmel



Festsall

18, rue de l'Ecole • L-5414 Canach



10h00 - 11h00



Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch und Getränk /
chaussures et vêtements confortables, serviette et boisson

Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*

LU

117 € x 13 Einheiten / *pour 13 unités*

Pass: 198 €

(Ostéofit +Bodyflow 3)





PILATES

Dienstag 15.09. - 15.12.

Pilates, eine Übungsmethode, die den Schwerpunkt auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur, der Körperhaltung, der Flexibilität und der Atemkontrolle legt. Pilates-Kurse helfen dabei, die Körperhaltung zu verbessern, die Bauchmuskulatur zu stärken und die Flexibilität zu steigern - und das alles in einem sanften und kontrollierten Rahmen.

Mardi 15.09. - 15.12.

Le Pilates est une méthode d'entraînement qui met l'accent sur le renforcement des muscles profonds, la posture, la souplesse et le contrôle de la respiration. Les cours de Pilates aident à améliorer la posture, à renforcer les muscles abdominaux et à augmenter la souplesse, le tout dans un cadre doux et contrôlé.



Sarah Talebi



Hall Sportif «Um Ewent»

40, Rue de Syren • L-5318 Contern



9h00 - 10h00



Matte, bequeme Schuhe und Kleidung,
Handtuch und Getränk / *tapis, chaussures
et vêtements confortables, serviette et boisson*



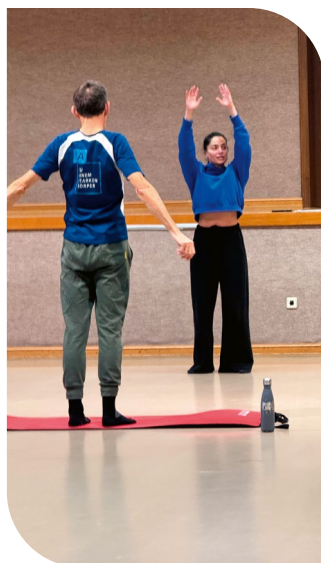
Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



FR / EN



130 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités





NIEDERANVEN

RÜCKENTRAINING

ENTRAÎNEMENT DU DOS

Montag 21.09. - 14.12.

Rückengymnastik ist eine sanfte Form der körperlichen Betätigung, die darauf abzielt, den Rücken zu entspannen und allmählich zu stärken. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu verbessern, die Haltung zu optimieren und Rückenschmerzen dauerhaft zu lindern. Dieses Training eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes und starten Sie den Tag fit und voller Energie.

Lundi 21.09. - 14.12.

La gymnastique du dos est une forme douce d'activité physique qui vise à détendre et à renforcer progressivement le dos. L'objectif est d'améliorer la mobilité, d'optimiser la posture et de soulager durablement les maux de dos. Cet entraînement convient aussi bien aux débutants qu'aux avancés. Faites du bien à votre dos et commencez la journée avec le plein d'énergie.



Isabelle Libert



Centre sportif Am Sand,
7 Routsched • L- 6939 Niederanven
„Dëschtennis-Sall“ im Untergeschoss der Sporthalle /
au sous-sol de la salle de sport



10h15 - 11h15



Matte, bequeme Schuhe und Kleidung,
Handtuch und Getränk / *tapis, chaussures et*
vêtements confortables, serviette et boisson



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / FR



84 € x 12 Einheiten / *pour 12 unités*





SHIZENTAI

Dienstag 15.09. - 15.12.

Effiziente Kampfkunsttechniken zur Selbstverteidigung. Mit fiktiven Waffen, Koordinations und Partnertraining in entspannter Atmosphäre (New Self Defense)

Mardi 15.09. - 15.12.

Techniques efficaces d'arts martiaux pour l'autodéfense. Avec des armes fictives, coordination et entraînement avec un partenaire dans une atmosphère détendue. (New Self Defense)



Jean-Paul Nowacka



Lorettokapell

6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg



9h30 - 11h00



Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch und Getränk /
chaussures et vêtements confortables, serviette et boisson



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / FR



169 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités



TANZEN MACHT FREUDE

LE PLAISIR DE DANSER

Mittwoch 16.09. - 16.12.

Sie lieben Musik und tanzen gerne? In diesem Kurs steht die Freude zum Tanzen und diese mit Gleichgesinnten zu teilen an erster Stelle.

Zusätzlich fördert dieser Kurs die Konzentration und die Koordination. Sie lernen Tanzeinlagen aus der ganzen Welt kennen. Diese sind anspruchsvoll, aber dennoch an die Altersgruppe 50+ angepasst. Hier unterstützt einer den anderen und gemeinsam entstehen die tollsten Choreographien. Seien Sie dabei und tanzen Sie mit.

Mercredi 16.09. - 16.12.

Vous aimez la musique et aimez danser ? Dans ce cours, le plaisir de danser et de partager cette passion avec d'autres personnes partageant les mêmes idées est primordial.

De plus, ce cours favorise la concentration et la coordination. Vous apprendrez des pas de danse du monde entier. Ceux-ci sont exigeants, mais adaptés aux personnes âgées de plus de 50 ans. Ici, chacun s'entraide et, ensemble, vous créerez les plus belles chorégraphies. Rejoignez-nous et dansez avec nous.



Denise Theis



Kulturzentrum

18, rue Principale • L-5240 Sandweiler



16h00 - 17h30



Geeignete Schuhe zum Tanzen, bequeme

Kleidung, Handtuch, Getränk /*chaussures*

adaptées à la danse, vêtements confortables, serviette, boisson



Pause Schulferien /

pause vacances scolaires



LU / DE / EN



130 € x 13 Einheiten /

pour 13 unités





TAI-CHI

Donnerstag 17.09. - 17.12.

Tai Chi ist eine alte chinesische Praxis für Körper, Geist und Seele, die langsame, anmutige Bewegungen mit tiefer Atmung und konzentrierter Aufmerksamkeit verbindet.

Oft als „Meditation in Bewegung“ beschrieben, sind es gelenkschonende Übungen, die Gleichgewicht, Flexibilität, Kraft, geistiges Wohlbefinden und Entspannung fördern.

Jeudi 17.09. - 17.12.

Le Tai Chi est une ancienne pratique chinoise du corps, de l'esprit et de l'âme qui combine des mouvements lents et gracieux avec une respiration profonde et une intention concentrée.

Souvent décrit comme une « méditation en mouvement », il s'agit des exercices à faible impact qui améliorent l'équilibre, la souplesse, la force, le bien-être mental et la relaxation.



Martine Moes



Hall Sportif «Um Ewent»

40, Rue de Syren • L-5318 Contern



08h45 - 09h45



Geeignete Schuhe zum Tanzen, bequeme

Kleidung, Handtuch, Getränk / *chaussures*

adaptées à la danse, vêtements confortables, serviette, boisson



Pause Schulferien /

pause vacances scolaires



LU / FR / EN



117 € x 13 Einheiten /

pour 13 unités



TISCHTENNIS

TENNIS DE TABLE

Donnerstag 17.09. / 01.10. / 29.10. / 05.11. / 19.11. / 03.12. / 10.12.

Tischtennisbegeisterte, ob Anfänger oder Wettkämpfer, macht mit! Wir bieten euch ein geselliges, aber auch betreutes Training, damit ihr schnell Fortschritte macht.

Jeudi 17.09. / 01.10. / 29.10. / 05.11. / 19.11. / 03.12. / 10.12.

Passionnés de tennis de table, débutants ou compétiteurs, rejoignez-nous ! Nous vous proposons une pratique conviviale mais aussi encadrée pour progresser rapidement.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



16, Rue de l'école • L-5414 Canach



16h30 - 17h30



Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Tischtennisschläger mitbringen,
Wasserflasche / *tenue de sport, baskets propres, apporter sa raquette de ping-pong, bouteille d'eau*



LU / FR / DE



Gratis / *gratuit*



Eine Woche vorher /
une semaine avant





YIN YOGA

Donnerstag 17.09. - 17.12.

Yin Yoga ist vom Taoismus und der traditionellen chinesischen Medizin beeinflusst. Sie wirkt auf die Meridiane, um den Fluss der Lebensenergie (Chi) zu fördern, auf das tiefe Gewebe (Faszien, Gelenke, Sehnen, Bänder) eher als auf die Muskeln, und ermöglicht eine Verbindung mit sich selbst.

Jeudi 17.09. - 17.12.

Le Yin Yoga est influencé par le taoïsme et de la médecine traditionnelle chinoise. Il agit sur les méridiens pour favoriser la circulation de l'énergie vitale Chi, les tissus profonds (fascias, articulations, tendons, ligaments) plutôt que les muscles, et permet une reconnexion en soi.



Ayano Everling



Hall sportif „um Ewent»

40, rue de Syren

L-5318 Contern



10h00 - 11h30



Teppich, Decke, dicke Socken, 2 Yoga-Blöcke, 2 kleine Kissen, 1 langes Kissen, bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk / *tapis, couverture, chaussettes épaisses, 2 blocs de yoga, 2 petits coussins, 1 long coussin, tenue confortable, essuie-main et boisson*



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU



182 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités



YOGA MIT STUHL

YOGA SUR CHAISE

Mittwoch 16.09. - 16.12. / Donnerstag 17.09. - 17.12.

Yoga mit Stuhl ist eine angepasste Yoga-Praxis, bei der Sie während der Ausführung klassischer Asanas sitzen bleiben. Es ist ideal für alle, die zusätzliche Unterstützung benötigen oder einen eher therapeutischen Ansatz wünschen. Muskeltonus, verbesserte Atmung, Stressabbau und erholsamer Schlaf sind allesamt Vorteile.

Mercredi 16.09. - 16.12. / Jeudi 17.09. - 17.12.

Le yoga sur chaise est une forme adaptée de yoga où l'on pratique les asanas classiques en position assise. Il est idéal pour les personnes ayant besoin d'un soutien supplémentaire ou qui privilégient une approche plus thérapeutique. Parmi ses bienfaits, on note le renforcement musculaire, l'amélioration de la respiration, la réduction du stress et un sommeil réparateur.



Ulzana Kurmél



Mittwoch / mercredi : Centre culturel « An Huef »

7, rue du Schlammestee • L-5770 Weiler-la-Tour

Donnerstag / jeudi : Kulturzentrum

11A, rue de Mondorf • L-5421 Erpeldange



Mittwoch / mercredi : 09h00 - 10h00

Donnerstag / jeudi : 10h00 - 11h00



Pause Schulferien / pause vacances scolaires



LU



117 € x 13 Einheiten / pour 13 unités

117 € x 13 Einheiten / pour 13 unités

Pass: 198 € (Yoga mit Stuhl -

Erpeldange + Multifit)





ZUMBA GOLD

Dienstag 15.09. - 15.12. / Donnerstag 17.09. - 17.12.

Zumba Gold ist ein Tanz-Fitness-Programm, speziell für aktive ältere Erwachsene. Es basiert auf dem klassischen Zumba. Die Kurse enthalten Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, mit leicht zu folgendenden Choreografien. Das Ziel ist Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination, Herz-Kreislauf-Fitness zu verbessern. Mit Zumba Gold hat man Spaß in der Gruppe zu tanzen.

Mardi 15.09. - 15.12. / Jeudi 17.09. - 17.12.

Zumba Gold est un programme de danse-fitness spécialement conçu pour les seniors actifs. Il s'inspire de la Zumba classique. Les cours comprennent des rythmes tels que la salsa, le merengue, la cumbia et le reggaeton, avec des chorégraphies faciles à suivre. L'objectif est d'améliorer l'équilibre, l'amplitude des mouvements, la coordination et la santé cardiovasculaire. Avec Zumba Gold, on s'amuse en dansant en groupe.



Dorina Peschiaroli



Kulturzentrum „Am Medenpoull“

L-5351 Oetrange



10h00 - 11h00



Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch,
Getränk / *des chaussures et tenue confortables,*
serviette et boisson



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / FR / DE



117 € x 13 Einheiten / *pour 13 unités*

117 € x 13 Einheiten / *pour 13 unités*

Pass 198 €





SANDWEILER

BBQ+ MOVIE NIGHT

Donnerstag 10.09.

Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Kinoabend mit leckerem Essen.

Wir beginnen den Abend mit einem gemeinsamen Grillessen in geselliger Runde und lassen ihn anschließend bei einem Film entspannt ausklingen.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen einen schönen und unterhaltsamen Abend zu verbringen!

Jeudi 10.09.

Rejoignez-nous pour une soirée placée sous le signe de la bonne humeur.

Nous commencerons par un délicieux barbecue pour partager un bon repas, puis nous poursuivrons avec une séance cinéma pour terminer la soirée.

On a hâte de vous retrouver et passer un bon moment ensemble.

**Die Getränke und die Happen müssen vor Ort bezahlt werden.
Boissons et sandwichs sont à régler sur place.**



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler



16h00 - 20h00



FR



04.09.



BOWLING

Mittwoch 09.09. / 14.10. / 11.11. / 09.12.

Lust auf eine unterhaltsame Aktivität, die Körper und Geist in Schwung bringt? Es erwartet Sie jede Menge Spass, Bewegung und geselliges Beisammensein.

Mercredi 09.09. / 14.10. / 11.11. / 09.12.

Envie d'une activité divertissante qui stimule à la fois le corps et l'esprit ? Vous y trouverez beaucoup de plaisir, de mouvement et de convivialité.

Getränke werden vor Ort bezahlt.

Les boissons sont à régler sur place.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



20, route de Bettembourg • L-1899 Kockelscheuer



15h00 - 17h00



LU / DE / FR / EN



20 €



Bis eine Woche im Vorfeld /
jusqu'à une semaine à l'avance





DALHEIM

BREAKFAST

PETIT DEJEUNER

Montag 14.09. / 09.11.

Lust auf einen geselligen Morgen?

Lassen Sie uns bei Kaffee, leckeren Teilchen und jeder Menge guter Laune gemeinsam in den Tag starten.

Lundi 14.09. / 09.11.

Envie d'une matinée conviviale ?

Commençons la journée ensemble autour d'un café, de petites viennoiseries et d'une bonne dose de bonne humeur.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Salle Polyvalente, Nei Schoul
3, am Eck • L-5741 Filsdorf



09h00 - 11h00



LU / FR / DE



7 €



Bis zum vorherigen Freitag /
jusqu'au vendredi avant



CORNHOLE

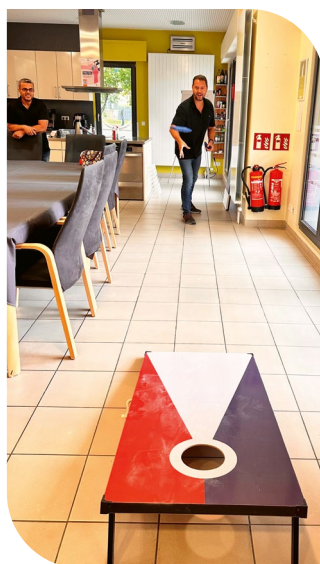
Dienstag 22.09. / 08.12.

Entdeckt Cornhole! Dieses fesselnde Geschicklichkeitsspiel kommt direkt aus den USA und besteht darin, kleine Maisbeutel auf ein schräg gestelltes Brett zu werfen. Das Ziel? Den Beutel ins Loch (3 Punkte) oder auf das Brett (1 Punkt) zu werfen. Einfach, unterhaltsam und für alle geeignet .

Mardi 22.09. / 08.12.

Découvrez le Cornhole ! Tout droit venu des USA, ce jeu d'adresse addictif consiste à lancer des petits sacs de maïs sur une planche inclinée. Le but ? Mettre le sac dans le trou (3 points) ou sur la planche (1 point). Simple, fun et accessible à tous. Pour tous ceux qui ont envie de bouger, de jouer et de passer un moment convivial. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire - inscrivez-vous et venez participer.

-  Equipe Club Aktiv Plus Syrdall
-  Club Aktiv Plus Syrdall
29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler
-  14h00 - 15h30
-  FR
-  Gratis / *gratuit*
-  Bis zum vorherigen Freitag /
jusqu'au vendredi avant





FAHRRADTOUREN

RANDONNEES A VELO

Mittwoch / Freitag 09.09. / 25.09. / 30.09.

Wir freuen uns gemeinsam mit Ihnen E-Bike zu fahren. Die Touren variieren zwischen 40 und 60 km. Zwischen der jeweiligen Tour gönnen wir uns eine Pause in einem Restaurant, damit wir auch die restlichen Kilometer gestärkt schaffen können.

Seien Sie dabei und lassen Sie sich dieses gesellige und sportliche Ereignis nicht entgehen.

Mercredi / vendredi 09.09. / 25.09. / 30.09.

Nous nous réjouissons de faire du vélo électrique avec vous. Les circuits varient entre 40 et 60 km. Entre chaque circuit, nous ferons une pause dans un restaurant afin de reprendre des forces pour parcourir les kilomètres restants.

Rejoignez-nous et ne manquez pas cet événement convivial et sportif.

-  Gerry Grosser / Equipe Club Aktiv Plus Syrdall
-  Die Details der Touren und der genaue Treffpunkt werden immer mindestens 5 Tage im Voraus per E-mail mitgeteilt / *les détails des circuits et le lieu de rendez-vous exact vous seront toujours communiqués par e-mail au moins 5 jours à l'avance*
-  10h00
-  Fahrrad, Fahrradhelm, Angepasste Kleidung
-  Kurzfristige Änderungen sind immer möglich (Wetterbedingungen, Strassensperrungen,...) und werden Ihnen mitgeteilt / *des changements de dernière minute sont toujours possibles (conditions météorologiques, fermetures de routes,...) et vous seront également communiqués*
-  LU / FR / DE / EN
-  Essen und Getränke werden vor Ort bezahlt / *les repas et les boissons sont à régler sur place*
-  Bis 48 Stunden vorher / *jusqu'à 48 heures en avance*



GEMEINSAM KOCHEN

CUISINONS ENSEMBLE

Donnerstag 15.10.

Lassen Sie uns gemeinsam köstliche Gerichte kochen und essen, die wir in entspannter Atmosphäre zu einem bestimmten Thema zubereiten.

Jeudi 15.10

Cuisinons et déjeunons ensemble, les mets délicieux que nous préparons autour d'un thème dans une atmosphère détendue.

**Wir bereiten ein orientalisches Couscous zu
(Mit: Hähnchen / Rindfleisch / Merguez)
*Nous préparerons un couscous oriental
(A base de : poulet / boeuf / merguez)***



Equipe Club Activ Plus Syrdall



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler



10h00 - 15h00



LU / FR



20 €



01.10.



GEMÜTLICHER WEIN- UND KÄSEABEND

SOIRÉE CONVIVIALE AUTOUR DU VIN ET DU FROMAGE

Freitag 11.12.

Bei einem genussvollen Beisammensein verkosten wir gemeinsam eine Auswahl feiner Käsesorten, begleitet von einem guten Glas Wein. Freuen Sie sich auf schöne Momente und einen geselligen Austausch.

Vendredi 11.12.

Au cours d'une agréable soirée, nous dégusterons ensemble une sélection de fromages raffinés, accompagnés d'un bon verre de vin. Venez passer de bons moments et profiter d'échanges conviviaux.



Equipe Club Activ Plus Syrdall



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler



19h00 - 22h00



LU / FR / DE



22 €



07.12.



KARAOKE

Dienstag 29.09. / 17.11.

Wenn ihr eine schöne Zeit miteinander verbringen wollt, kommt vorbei, singt, tanzt und feiert mit uns.

Egal, ob ihr talentierte Sänger seid oder einfach nur zum Spaß dabei seid – ihr seid herzlich willkommen.

Mardi 29.09. / 17.11.

Vous voulez passer un bon moment ensemble, Venez chanter, danser, s'ambiancer avec nous ?

Que vous soyez chanteurs talentueux ou juste là pour rire, vous êtes les bienvenus.



Equipe Club Activ Plus Syrdall



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler



14h00 - 16h00



LU / FR / DE



Gratis / *gratuit*



22.09. / 10.11.





SANDWEILER

KRÉATIVES CAFÉ (HANDARBEITSTREFFEN)

CAFE CREATIF (TRICOT ET CROCHET)

Dienstag 24.11.

Wir laden zu unserem Handarbeitstreffen ein. In gemütlicher Runde mit Kaffee und Kuchen/Teilchen wollen wir gemeinsam stricken und häkeln, uns über Muster und Ideen austauschen. Egal, ob Profi oder Anfänger- alle sind alle herzlich willkommen.

Mardi 24.11.

Nous vous invitons à notre « Café créatif ». Dans une ambiance chaleureuse, autour d'un café et de gâteau/petites viennoiseries, nous aimerions tricoter et crocheter ensemble, ainsi qu'échanger des idées et des motifs. Que vous soyez expert ou débutant, tout le monde est le bienvenue.

Benötigtes Material für Ihr Projekt.

Matériel nécessaire pour votre projet.



Equipe Club Activ Plus Syrdall



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler



14h30 - 16h30



LU / FR / DE



5 €



Bis 48 Stunden vorher /
jusqu'à 48 heures en avance



KEGELN

JEU DE QUILLES

Mittwoch 02.09. / 16.09. (M) / 07.10. (M) / 21.10. / 04.11. (M) / 18.11. / 02.12. (M) / 16.12.

Kegeln ist ein geselliges Erlebnis, das Bewegung, Spaß und Gemeinschaft verbindet. In entspannter Atmosphäre rollen die Kugeln, fallen die Kegel, und zwischendurch bleibt viel Zeit für nette Gespräche und herzhaftes Lachen.

Mercredi 02.09. / 16.09. (M) / 07.10. (M) / 21.10. / 04.11. (M) / 18.11. / 02.12. (M) / 16.12.

Le jeu de quilles est une expérience conviviale qui allie mouvement, plaisir et esprit de communauté. Dans une ambiance détendue, les boules roulent, les quilles tombent, et il reste du temps pour des conversations agréables et des éclats de rires.

Kegeln mit Mittagessen ist mit „M“ gezeichnet.

Essen und Getränke werden vor Ort bezahlt.

Le jeu de quilles avec déjeuner est indiqué par «M».

Les repas et les boissons sont à régler sur place.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Café de la Gare

197, rue Principale • L-5366 Munsbach



15h00 - 18h00

12h30 - 17h00 (M)



LU / FR / DE / EN



Gratis / *gratuit*



3 Tage im Vorfeld /

3 jours en avance





MUPPENTREFF

Dienstag oder Mittwoch 08.09. / 07.10. / 03.11. / 02.12.

Diese Tour richtet sich an Hundebesitzer und ihre vierbeinigen Freunde. Kommen Sie mit auf eine gemeinsame Tour (5-7 Km), bei der Hunde herzlich willkommen sind. Hundebesitzer haften in jeder Situation für ihre Hunde.

Mardi ou mercredi 08.09. / 07.10. / 03.11. / 02.12.

Cette promenade (5 - 7 km) s'adresse aux propriétaires de chiens et de leurs amis à quatre pattes. Venez partager un bon moment ensemble où les chiens sont les bienvenus. Les propriétaires de chiens sont à tout moment responsables de leurs chiens.

Der genaue Treffpunkt in der jeweiligen Gemeinde wird einige Tage vor der Wanderung per Mail mitgeteilt.

Le lieu exact du rendez-vous sera communiqué par e-mail quelques jours avant la randonnée.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Niederanven / Schuttrange / Bous-Waldbredimus / Sandweiler



14h00



Angepasste Kleidung und Schuhe /
*veuillez porter des vêtements et
chaussures adaptés*



LU / DE / FR / EN



Gratis / *gratuit*



Bis 48 Stunden vorher /
jusqu'à 48 heures en avance



PETANQUE

Donnerstag 24.09. / 22.10.

Bei gutem Wetter setzen wir die Boccia-Nachmittage des Club Syrdall fort. Wir treffen uns in entspannter Runde, um gemeinsam die Kugeln zu werfen. Es handelt sich nicht um einen Wettbewerb, sondern um freundschaftliche Spiele, bei denen der Spaß im Vordergrund steht.

Jeudi 24.09. / 22.10.

Par beau temps, les après-midis de boccia du Club Syrdall se poursuivent. Nous nous retrouvons ensemble pour placer ou tirer les boules. Il ne s'agit pas d'une compétition, mais de parties amicales, où le plaisir de jouer est au premier plan.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Terrain de pétanque

Centre sportif „Am Sand» au Skate Park de Niederaanven



14h00 - 16h30



Petanque Kugeln / boules de pétanque



LU / DE / FR / EN



Gratis / gratuit





SANDWEILER

RUMMIKUB

Mittwoch 23.09. / 28.10. / 25.11. / 16.12.

Sie mögen Spannung Spaß und ein bisschen freundlichen Wettbewerb? Dann sind Sie in unserer Rummikub Runde genau richtig.

Vous aimez le suspense, le plaisir et un brin de compétition amicale ? Alors notre cercle de Rummikub est fait pour vous !

Rummikub verbindet Konzentration, Freude und gesellige Stunden in angenehmer Atmosphäre.

Rummikub allie concentration, convivialité et moments de partage dans une ambiance agréable.

Ob Sie das Spiel kennen oder es zum ersten Mal ausprobieren spielt keine Rolle.

Que vous connaissiez déjà le jeu ou que vous souhaitiez le découvrir pour la première fois, peu importe.

Kommen Sie vorbei und erleben Sie wie viel Freude ein paar bunte Spielsteine in guter Gesellschaft bereiten können.

Venez nous rejoindre et découvrez à quel point quelques pierres colorées peuvent apporter de la joie en bonne compagnie.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Club Aktiv Plus Syrdall
29-31, rue Principale
L-5240 Sandweiler



09h30 - 11h30



LU / DE / FR / EN



Bis 48 Stunden vorher /
jusqu'à 48 heures en avance



SCHACHTURNIER

TOURNOI JEU D'ÉCHEC

Dienstag 20.10.

Hobby-Spieler, Enthusiasten und Wettkämpfer, macht euch bereit! Wir freuen uns, euch zum Schachturnier einzuladen. Kommt und messt eure Strategien, stellt eure Konzentration auf die Probe und erlebt spannende Momente am Schachbrett. Ob ihr geborene Taktiker oder raffinierte Endspielstrategen seid – dieses Turnier ist die ideale Gelegenheit, euer Niveau in einer freundlichen und respektvollen Atmosphäre zu testen.

Mardi 20.10.

Amateurs, passionnés et compétiteurs, préparez vos ouvertures ! Nous avons le plaisir de vous inviter au tournoi d'échecs. Venez confronter vos stratégies, tester votre concentration et partager des moments intenses autour de l'échiquier. Que vous soyez un tacticien né ou un fin stratège de la finale, ce tournoi est l'occasion idéale de mesurer votre niveau dans une ambiance conviviale et respectueuse.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Centre culturel

20, rue Principale • L-5240 Sandweiler



14h00 - 17h00



Dieses Turnier wird in Zusammenarbeit mit Herrn Blaeser organisiert /
Ce tournoi sera en collaboration avec M. Blaeser.



LU / DE / FR / EN



5 €



13.10.



SEPTEMBER / SEPTEMBRE

ANGE-
MELDET /
INSCRIT

Di / Ma	01.09.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	02.09.	14h30	Kreativ Hänn	p. 68
Mi / Me	02.09.	15h00	Kegeln / quilles	p. 42
Sa / Sa	05.09.	14h00	Aachen / Aix-la -chapelle	
Di / Ma	08.09.	14h00	Muppentreff	p. 43
Di / Ma	08.09.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	09.09.	10h00	Véloستour	p. 37
Mi / Me	09.09.	15h00	Bowling	p. 34
Do / Je	10.09.	16h00	Movienight & Barebecue	p. 33
Fr / Ve	11.09.	14h00	Grosse Wanderung	p. 15
Mo / Lu	14.09.	09h00	Breakfast	p. 35
Di / Ma	15.09.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	15.09.	09h00	Pilates	p. 24
Di / Ma	15.09.	09h30	Shizentai	p. 26
Di / Ma	15.09.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Di / Ma	15.09.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	15.09.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 22
Di / Ma	15.09.	15h30	Escape Game	p. 66
Di / Ma	15.09.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	16.09.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Mi / Me	16.09.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mi / Me	16.09.	10h00	Indoor Cycling	p. 17
Mi / Me	16.09.	12h30	Kegeln+essen / quilles+repas	p. 42
Mi / Me	16.09.	14h00	Line Dance Basis	p. 20
Mi / Me	16.09.	14h30	Kreativ Hänn	p. 68
Mi / Me	16.09.	15h00	Line Dance Level 1	p. 20
Mi / Me	16.09.	16h00	Tanzen / Danse	p. 27
Mi / Me	16.09.	16h15	Line Dance Level 2	p. 20
Mi / Me	16.09.	17h15	Line Dance Level 3	p. 20
Do / Je	17.09.	08h45	Tai-Chi	p. 28
Do / Je	17.09.	09h00	Multifit	p. 21
Do / Je	17.09.	09h30	Yin Yoga	p. 30
Do / Je	17.09.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Do / Je	17.09.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Do / Je	17.09.	11h00	Spanisch Kurse	p. 61
Do / Je	17.09.	14h00	Djembe	p. 65
Do / Je	17.09.	14h30	Gedächtnistraining/ Mémoire	p. 57
Do / Je	17.09.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 22

Do / Je	17.09.	16h30	Tischtennis / tennis de table	p. 29
Fr / Ve	18.09.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	18.09.	10h00	Osteofit	p. 23
Mo / Lu	21.09.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mo / Lu	21.09.	10h15	Rückentraining	p. 25
Mo / Lu	21.09.	14H30	Aquarelle	p. 64
Di / Ma	22.09.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	22.09.	09h00	Pilates	p. 24
Di / Ma	22.09.	09h30	Shizentai	p. 26
Di / Ma	22.09.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Di / Ma	22.09.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	22.09.	11h00	Marie-Astrid	p. 47
Di / Ma	22.09.	14h00	Cornhole	p. 22
Di / Ma	22.09.	15h30	Orientalischer Tanz A	p. 22
Di / Ma	22.09.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	23.09.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Mi / Me	23.09.	09h30	Rummikub	p. 45
Mi / Me	23.09.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mi / Me	23.09.	10h00	Indoor Cycling	p. 17
Mi / Me	23.09.	14h00	Line Dance Basis	p. 20
Mi / Me	23.09.	14h30	Kreativ Hänn	p. 68
Mi / Me	23.09.	15h00	Line Dance Level 1	p. 20
Mi / Me	23.09.	16h00	Tanzen / Danse	p. 27
Mi / Me	23.09.	16h15	Line Dance Level 2	p. 20
Mi / Me	23.09.	17h15	Line Dance Level 3	p. 20
Do / Je	24.09.	08h45	Tai-Chi	p. 28
Do / Je	24.09.	09h00	Multifit	p. 21
Do / Je	24.09.	09h30	Yin Yoga	p. 30
Do / Je	24.09.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Do / Je	24.09.	10h00	Zumba Gold	p.32
Do / Je	24.09.	10h00	Kleine Wanderung	p. 18
Do / Je	24.09.	11h00	Spanisch Kurse	p. 61
Do / Je	24.09.	14h00	Djembe	p. 65
Do / Je	24.09.	14h00	Pétanque	p. 44
Do / Je	24.09.	14h30	Gedächtnistraining/ Mémoire	p. 57
Do / Je	24.09.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 22
Fr / Ve	25.09.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	25.09.	10h00	Osteofit	p. 23
Fr / Ve	25.09.	10h00	Vëlostour	p. 37

Mo / Lu	28.09.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mo / Lu	28.09.	10h15	Rückentraining	p. 25
Mo / Lu	28.09.	14h30	Aquarelle	p. 64
Di / Ma	29.09.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	29.09.	09h00	Pilates	p. 24
Di / Ma	29.09.	09h30	Shizentai	p. 26
Di / Ma	29.09.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Di / Ma	29.09.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	29.09.	14h00	Karaoke	p. 40
Di / Ma	29.09.	14h00	Huiles essentielles	p. 10
Di / Ma	29.09.	15h30	Orientalischer Tanz A	p. 22
Di / Ma	29.09.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	30.09.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Mi / Me	30.09.	10h00	Vëlostour	p. 37
Mi / Me	30.09.	09h30	Baumwipelpfad	p. 12
Mi / Me	30.09.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mi / Me	30.09.	10h00	Indoor Cycling	p. 17
Mi / Me	30.09.	14h00	Line Dance Basis	p. 20
Mi / Me	30.09.	15h00	Line Dance Level 1	p. 20
Mi / Me	30.09.	16h00	Tanzen / Danse	p. 27
Mi / Me	30.09.	16h15	Line Dance Level 2	p. 20
Mi / Me	30.09.	17h15	Line Dance Level 3	p. 20

OKTOBER / OCTOBRE

ANGE-
MEDET /
INSCRIT

Do / Je	01.10.	08h45	Tai-Chi	p. 28
Do / Je	01.10.	09h00	Multifit	p. 21
Do / Je	01.10.	09h00	JIPA	p. 73
Do / Je	01.10.	09h30	Yin Yoga	p. 30
Do / Je	01.10.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Do / Je	01.10.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Do / Je	01.10.	11h00	Spanisch Kurse	p. 61
Do / Je	01.10.	14h00	Djembe	p. 65
Do / Je	01.10.	14h30	Gedächtnistraining/ Mémoire	p. 57
Do / Je	01.10.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 22
Do / Je	01.10.	16h30	Tischtennis / tennis de table	p. 29
Fr / Ve	02.10.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	02.10.	10h00	Osteofit	p. 23
Mo / Lu	05.10.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mo / Lu	05.10.	10h15	Rückentraining	p. 25

Mo / Lu	05.10.	14H30	Aquarelle	p. 64
Di / Ma	06.10.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	06.10.	09h00	Pilates	p. 24
Di / Ma	06.10.	09h30	Shizentai	p. 26
Di / Ma	06.10.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Di / Ma	06.10.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	06.10.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 22
Di / Ma	06.10.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	07.10.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Mi / Me	07.10.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mi / Me	07.10.	10h00	Indoor Cycling	p. 17
Mi / Me	07.10.	12h30	Kegeln+essen / quilles+repas	p. 42
Mi / Me	07.10.	14h00	Line Dance Basis	p. 20
Mi / Me	07.10.	14h30	Kreativ Hänn	p. 68
Mi / Me	07.10.	15h00	Line Dance Level 1	p. 20
Mi / Me	07.10.	16h00	Tanzen / Danse	p. 27
Mi / Me	07.10.	16h15	Line Dance Level 2	p. 20
Mi / Me	07.10.	17h15	Line Dance Level 3	p. 20
Do / Je	08.10.	08h45	Tai-Chi	p. 28
Do / Je	08.10.	09h00	Multifit	p. 21
Do / Je	08.10.	09h30	Yin Yoga	p. 30
Do / Je	08.10.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Do / Je	08.10.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Do / Je	08.10.	11h00	Spanisch Kurse	p. 61
Do / Je	08.10.	14h00	Djembe	p. 65
Do / Je	08.10.	14h30	Gedächtnistraining/ Mémoire	p. 57
Do / Je	08.10.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 22
Fr / Ve	09.10.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	09.10.	10h00	Osteofit	p. 23
Fr / Ve	09.10.	14h00	Grosse Wanderung	p. 15
Mo / Lu	12.10.	09h00	Sunny Monday	p. 49
Mo / Lu	12.10.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mo / Lu	12.10.	10h15	Rückentraining	p. 25
Mo / Lu	12.10.	14H30	Aquarelle	p. 64
Di / Ma	13.10.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	13.10.	09h00	Pilates	p. 24
Di / Ma	13.10.	09h30	Shizentai	p. 26
Di / Ma	13.10.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Di / Ma	13.10.	10h00	Bodyflow 2	p. 13

Di / Ma	13.10.	10h00	Aletheia	p. 63
Di / Ma	13.10.	15h30	Orientalischer Tanz A	p. 22
Di / Ma	14.10.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	14.10.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Mi / Me	14.10.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mi / Me	14.10.	10h00	Indoor Cycling	p. 17
Mi / Me	14.10.	14h00	Line Dance Basis	p. 20
Mi / Me	14.10.	15h00	Bowling	p. 34
Mi / Me	14.10.	15h00	Line Dance Level 1	p. 20
Mi / Me	14.10.	16h00	Tanzen / Danse	p. 27
Mi / Me	14.10.	16h15	Line Dance Level 2	p. 20
Mi / Me	14.10.	17h15	Line Dance Level 3	p. 20
Do / Je	15.10.	08h45	Tai-Chi	p. 28
Do / Je	15.10.	09h00	Multifit	p. 21
Do / Je	15.10.	09h30	Yin Yoga	p. 30
Do / Je	15.10.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Do / Je	15.10.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Do / Je	15.10.	10h00	Cuisinons ensemble	p. 38
Do / Je	15.10.	11h00	Spanisch Kurse	p. 61
Do / Je	15.10.	14h00	Djembe	p. 65
Do / Je	15.10.	14h00	Pétanque	p. 44
Do / Je	15.10.	14h30	Gedächtnistraining/ Mémoire	p. 57
Do / Je	15.10.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 22
Fr / Ve	16.10.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	16.10.	10h00	Osteofit	p. 23
Sa / Sa	17.10.	10h00	LachYoga / Yoga du rire	p. 19
Mo / Lu	19.10.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mo / Lu	19.10.	10h15	Rückentraining	p. 25
Mo / Lu	19.10.	14H30	Aquarelle	p. 64
Di / Ma	20.10.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	20.10.	09h00	Pilates	p. 24
Di / Ma	20.10.	09h30	Shizentai	p. 26
Di / Ma	20.10.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Di / Ma	20.10.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	20.10.	14h00	Schachturnier /Tournoi d'échecs	p. 46
Di / Ma	20.10.	15h30	Orientalischer Tanz A	p. 22
Di / Ma	20.10.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	21.10.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Mi / Me	21.10.	09h30	Fudoshin	p. 14

Mi / Me	21.10.	10h00	Indoor Cycling	p. 17
Mi / Me	21.10.	14h00	Line Dance Basis	p. 20
Mi / Me	21.10.	14h30	Kreativ Hänn	p. 68
Mi / Me	21.10.	15h00	Kegeln / quilles	p. 42.
Mi / Me	21.10.	15h00	Line Dance Level 1	p. 20
Mi / Me	21.10.	16h00	Tanzen / Danse	p. 27
Mi / Me	21.10.	16h15	Line Dance Level 2	p. 20
Mi / Me	21.10.	17h15	Line Dance Level 3	p. 20
Do / Je	22.10.	08h45	Tai-Chi	p. 28
Do / Je	22.10.	09h00	Multifit	p. 21
Do / Je	22.10.	09h30	Yin Yoga	p. 30
Do / Je	22.10.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Do / Je	22.10.	10h00	Zumba Gold	p.32
Do / Je	22.10.	10h00	Kleine Wanderung	p. 18
Do / Je	22.10.	11h00	Spanisch Kurse	p. 61
Do / Je	22.10.	14h00	Djembe	p. 65
Do / Je	22.10.	14h00	Pétanque	p. 44
Do / Je	22.10.	14h30	Gedächtnistraining/ Mémoire	p. 57
Do / Je	22.10.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 22
Fr / Ve	23.10.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	23.10.	10h00	Osteofit	p. 23
Fr / Ve	23.10.	10h00	Auf sich achten	p. 37
Fr / Ve	23.10.	14h00	Kick off Jardinage	wichtig info
Mo / Lu	26.10.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mo / Lu	26.10.	10h15	Rückentraining	p. 25
Mo / Lu	26.10.	14H30	Aquarelle	p. 64
Di / Ma	27.10.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	27.10.	09h00	Pilates	p. 24
Di / Ma	27.10.	09h30	Shizentai	p. 26
Di / Ma	27.10.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Di / Ma	27.10.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	27.10.	15h30	Orientalischer Tanz A	p. 22
Di / Ma	27.10.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	28.10.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Mi / Me	28.10.	09h30	Rummikub	p. 45
Mi / Me	28.10.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mi / Me	28.10.	10h00	Indoor Cycling	p. 17
Mi / Me	28.10.	14h00	Line Dance Basis	p. 20
Mi / Me	28.10.	15h00	Line Dance Level 1	p. 20

Mi / Me	28.10.	16h00	Tanzen / Danse	p. 27
Mi / Me	28.10.	16h15	Line Dance Level 2	p. 20
Mi / Me	28.10.	17h15	Line Dance Level 3	p. 20
Do / Je	29.10.	08h45	Tai-Chi	p. 28
Do / Je	29.10.	09h00	Multifit	p. 21
Do / Je	29.10.	09h30	Yin Yoga	p. 30
Do / Je	29.10.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Do / Je	29.10.	10h00	Zumba Gold	p.32
Do / Je	29.10.	10h00	2000 Papier	p. 62
Do / Je	29.10.	14h00	Djembe	p. 65
Do / Je	29.10.	14h30	Gedächtnistraining/ Mémoire	p. 57
Do / Je	29.10.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 22
Do / Je	29.10.	16h30	Tischtennis / tennis de table	p. 29
Fr / Ve	30.10.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	30.10.	10h00	Osteofit	p. 23

NOVEMBER / NOVEMBRE

ANGE-
MELDET /
INSCRIT

Di / Ma	03.11.	14h00	Muppentreff	p. 43
Di / Ma	03.11.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	04.11.	10h00	Indoor Cycling	p. 17
Mi / Me	04.11.	12h30	Kegeln+essen / quilles+repas	p. 42
Mi / Me	04.11.	14h30	Kreativ Hänn	p. 68
Do / Je	05.11.	16h30	Tischtennis / tennis de table	p. 29
Mo / Lu	09.11.	09h00	Breakfast	p. 35
Mo / Lu	09.11.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mo / Lu	09.11.	10h15	Rückentraining	p. 25
Mo / Lu	09.11.	14H30	Aquarelle	p. 64
Di / Ma	10.11.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	10.11.	09h00	Pilates	p. 24
Di / Ma	10.11.	09h30	Shizentai	p. 26
Di / Ma	10.11.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Di / Ma	10.11.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	10.11.	10h00	Aletheia	p. 63
Di / Ma	10.11.	15h00	Baum Pflanzen	p. 53
Di / Ma	10.11.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 22
Di / Ma	10.11.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	11.11.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Mi / Me	11.11.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mi / Me	11.11.	10h00	Indoor Cycling	p. 17

Mi / Me	11.11.	14h00	Line Dance Basis	p. 20
Mi / Me	11.11.	15h00	Bowling	p. 34
Mi / Me	11.11.	15h00	Line Dance Level 1	p. 20
Mi / Me	11.11.	16h00	Tanzen / Danse	p. 27
Mi / Me	11.11.	16h15	Line Dance Level 2	p. 20
Mi / Me	11.11.	17h15	Line Dance Level 3	p. 20
Do / Je	12.11	08h45	Tai-Chi	p. 28
Do / Je	12.11	09h00	Multifit	p. 21
Do / Je	12.11	09h30	Yin Yoga	p. 30
Do / Je	12.11	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Do / Je	12.11	10h00	Zumba Gold	p. 32
Do / Je	12.11	11h00	Spanisch Kurse	p. 61
Do / Je	12.11	14h00	Djembe	p. 65
Do / Je	12.11	14h30	Gedächtnistraining/ Mémoire	p. 57
Do / Je	12.11	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 22
Fr / Ve	13.11.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	13.11.	10h00	Osteofit	p. 23
Fr / Ve	13.11.	14h00	Grosse Wanderung	p. 15
So / Di	15.11.	11h00	SontagsBrunch	p. 48
Mo / Lu	16.11.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mo / Lu	16.11.	10h15	Rückentraining	p. 25
Mo / Lu	16.11.	14H30	Aquarelle	p. 64
Di / Ma	17.11.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	17.11.	09h00	Pilates	p. 24
Di / Ma	17.11.	09h30	Shizentai	p. 26
Di / Ma	17.11.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Di / Ma	17.11.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	17.11.	14h00	Karaoke	p. 40
Di / Ma	17.11.	15h30	Orientalischer Tanz A	p. 22
Di / Ma	17.11.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	18.11.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Mi / Me	18.11.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mi / Me	18.11.	10h00	Indoor Cycling	p. 17
Mi / Me	18.11.	14h00	Line Dance Basis	p. 20
Mi / Me	18.11.	14h30	Kreativ Hänn	p. 68
Mi / Me	18.11.	15h00	Kegeln / quilles	p. 34
Mi / Me	18.11.	15h00	Line Dance Level 1	p. 20
Mi / Me	18.11.	16h00	Tanzen / Danse	p. 27
Mi / Me	18.11.	16h15	Line Dance Level 2	p. 20

Mi / Me	18.11.	17h15	Line Dance Level 3	p. 20
Do / Je	19.11.	08h45	Tai-Chi	p. 28
Do / Je	19.11.	09h00	Multifit	p. 21
Do / Je	19.11.	09h30	Yin Yoga	p. 30
Do / Je	19.11.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Do / Je	19.11.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Do / Je	19.11.	11h00	Spanisch Kurse	p. 61
Do / Je	19.11.	14h00	Djembe	p. 65
Do / Je	19.11.	14h00	Pétanque	p. 44
Do / Je	19.11.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 22
Do / Je	19.11.	16h30	Tischtennis / tennis de table	p. 29
Fr / Ve	19.11.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	19.11.	10h00	Osteofit	p. 23
Fr / Ve	19.11.	14h00	TudorMuseum /Musée	p. 55
Mo / Lu	23.11.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mo / Lu	23.11.	10h15	Rückentraining	p. 25
Mo / Lu	23.11.	14H30	Aquarelle	p. 64
Di / Ma	24.10.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	24.10.	09h00	Pilates	p. 24
Di / Ma	24.10.	09h30	Shizentai	p. 26
Di / Ma	24.10.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Di / Ma	24.10.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	24.10.	14h00	Kreatives Café / Café créatif	p. 41
Di / Ma	24.10.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 22
Di / Ma	24.10.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	25.11.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Mi / Me	25.11.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mi / Me	25.11.	09h30	Rummikub	p. 45
Mi / Me	25.11.	10h00	Indoor Cycling	p. 17
Mi / Me	25.11.	14h00	Line Dance Basis	p. 20
Mi / Me	25.11.	15h00	Line Dance Level 1	p. 20
Mi / Me	25.11.	16h00	Tanzen / Danse	p. 27
Mi / Me	25.11.	16h15	Line Dance Level 2	p. 20
Mi / Me	25.11.	17h15	Line Dance Level 3	p. 20
Do / Je	26.11.	08h45	Tai-Chi	p. 28
Do / Je	26.11.	09h00	Multifit	p. 21
Do / Je	26.11.	09h30	Yin Yoga	p. 30
Do / Je	26.11.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Do / Je	26.11.	10h00	Zumba Gold	p.32

Do / Je	26.11.	10h00	Kleine Wanderung	p. 18
Do / Je	26.11.	11h00	Spanisch Kurse	p. 61
Do / Je	26.11.	14h00	Djembe	p. 65
Do / Je	26.11.	14h30	Gedächtnistraining/ Mémoire	p. 57
Do / Je	26.11.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 22
Fr / Ve	27.11.	08h45	Speyer	p. 59
Fr / Ve	27.11.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	27.11.	10h00	Osteofit	p. 23
Mo / Lu	30.11.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mo / Lu	30.11.	10h	Assurance Dependance	p. 60
Mo / Lu	30.11.	10h15	Rückentraining	p. 25
Mo / Lu	30.11.	14H30	Aquarelle	p. 64

DEZEMBER / DÉCEMBRE

ANGE-
MELDET /
INSCRIT

Di / Ma	01.12.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	01.12.	09h00	Pilates	p. 24
Di / Ma	01.12.	09h30	Shizentai	p. 26
Di / Ma	01.12.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Di / Ma	01.12.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	01.12.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 22
Di / Ma	01.12.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	02.12.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Mi / Me	02.12.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mi / Me	02.12.	10h00	Indoor Cycling	p. 17
Mi / Me	02.12.	12h30	Kegel+essen / quilles+repas	p. 42
Mi / Me	02.12.	14h00	Muppentreffen	p. 43
Mi / Me	02.12.	14h00	Line Dance Basis	p. 20
Mi / Me	02.12.	15h00	Line Dance Level 1	p. 20
Mi / Me	02.12.	16h00	Tanzen / Danse	p. 27
Mi / Me	02.12.	16h15	Line Dance Level 2	p. 20
Mi / Me	02.12.	17h15	Line Dance Level 3	p. 20
Do / Je	03.12.	08h45	Tai-Chi	p. 28
Do / Je	03.12.	09h00	Multifit	p. 21
Do / Je	03.12.	09h30	Yin Yoga	p. 30
Do / Je	03.12.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Do / Je	03.12.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Do / Je	03.12.	11h00	Spanisch Kurse	p. 61
Do / Je	03.12.	14h00	Djembe	p. 65
Do / Je	03.12.	14h30	Gedächtnistraining/ Mémoire	p. 57
Do / Je	03.12.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 22

Do / Je	03.12.	16h30	Tischtennis / tennis de table	p. 29
Fr / Ve	04.12.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	04.12.	10h00	Osteofit	p. 23
Fr / Ve	04.12.	14h00	Tanztee / The Dansant	p. 50
Mo / Lu	07.12.	09h00	Gelli Printing	p. 58
Mo / Lu	07.12.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mo / Lu	07.12.	10h15	Rückentraining	p. 25
Di / Ma	08.12.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	08.12.	09h00	Pilates	p. 24
Di / Ma	08.12.	09h30	Shizentai	p. 26
Di / Ma	08.12.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Di / Ma	08.12.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	08.12.	10h00	Aletheia	p. 63
Di / Ma	08.12.	14h00	Cornhole	p. 22
Di / Ma	08.12.	15h30	Orientalischer Tanz A	p. 22
Di / Ma	08.12.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	09.12.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Mi / Me	09.12.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mi / Me	09.12.	10h00	Indoor Cycling	p. 17
Mi / Me	09.12.	14h00	Line Dance Basis	p. 20
Mi / Me	09.12.	15h00	Bowling	p. 34
Mi / Me	09.12.	15h00	Line Dance Level 1	p. 20
Mi / Me	09.12.	16h00	Tanzen / Danse	p. 27
Mi / Me	09.12.	16h15	Line Dance Level 2	p. 20
Mi / Me	09.12.	17h15	Line Dance Level 3	p. 20
Do / Je	10.12.	08h45	Tai-Chi	p. 28
Do / Je	10.12.	09h00	Multifit	p. 21
Do / Je	10.12.	09h30	Yin Yoga	p. 30
Do / Je	10.12.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Do / Je	10.12.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Do / Je	10.12.	11h00	Spanisch Kurse	p. 61
Do / Je	10.12.	14h00	Djembe	p. 65
Do / Je	10.12.	14h30	Gedächtnistraining/ Mémoire	p. 57
Do / Je	10.12.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 22
Do / Je	10.12.	16h30	Tischtennis / tennis de table	p. 29
Fr / Ve	11.12.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	11.12.	10h00	Osteofit	p. 23
Fr / Ve	11.12.	14h00	Grosse Wanderung	p. 15
Mo / Lu	14.12.	09h00	Sunny Monday	p. 49

Mo / Lu	14.12.	10h15	Rückentraining	p. 25
Mo / Lu	14.12.	14H30	Aquarelle	p. 64
Di / Ma	15.12.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	15.12.	09h00	Pilates	p. 24
Di / Ma	15.12.	09h30	Shizentai	p. 26
Di / Ma	15.12.	10h00	Zumba Gold	p. 32
Di / Ma	15.12.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	15.12.	15h00	E-banking	p. 56
Di / Ma	15.12.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 22
Di / Ma	15.12.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 67
Mi / Me	16.12.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Mi / Me	16.12.	09h30	Fudoshin	p. 14
Mi / Me	16.12.	10h00	Rummikub	p. 45
Mi / Me	16.12.	14h00	Line Dance Basis	p. 20
Mi / Me	16.12.	14h30	Kreativ Hänn	p. 68
Mi / Me	16.12.	15h00	Kegeln / quilles	p. 34
Mi / Me	16.12.	15h00	Line Dance Level 1	p. 20
Mi / Me	16.12.	16h00	Tanzen / Danse	p. 27
Mi / Me	16.12.	16h15	Line Dance Level 2	p. 20
Mi / Me	16.12.	17h15	Line Dance Level 3	p. 20
Do / Je	17.12.	08h45	Tai-Chi	p. 28
Do / Je	17.12.	09h00	Multifit	p. 21
Do / Je	17.12.	09h30	Yin Yoga	p. 30
Do / Je	17.12.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 31
Do / Je	17.12.	10h00	Zumba Gold	p.32
Do / Je	17.12.	11h00	Spanisch Kurse	p. 61
Do / Je	17.12.	14h00	Djembe	p. 65
Do / Je	17.12.	14h30	Gedächtnistraining/ Mémoire	p. 57
Do / Je	17.12.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 22
Fr / Ve	18.12.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	18.12.	10h00	Osteofit	p. 23



GREVENMACHER

SCHIFFSFAHRT AN DER MOSEL MIT DER MARIE ASTRID

CROISIERE SUR LA MOSELLE AVEC LA MARIE ASTRID

Dienstag 22.09.

Verbringen Sie mit uns und unseren Freunden der anderen „Club Aktiv+“, einen herrlichen Tag an Bord der MS „Princesse Marie Astrid“. Genießen Sie bei gutem Essen und Trinken, einen unvergesslichen Nachmittag auf der wunderschönen Mosel. Musikalisch wird uns KLIMPERHARI begleiten und für gute Stimmung sorgen. Wer möchte, darf sehr gerne das Tanzbein schwingen. Wir freuen uns auf diesen traditionellen Schiffsausflug in Ihrer Gesellschaft.

Mardi 22.09.

Passez avec nous, et nos amis des « Club Aktiv+ », une merveilleuse journée à bord du MS « Princesse Marie Astrid ». Profitez d'un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle avec un bon repas et des boissons. KLIMPERHARI nous accompagnera musicalement et créera une bonne ambiance. Si vous le souhaitez, vous êtes les bienvenus pour danser. Nous nous réjouissons de cette excursion traditionnelle en bateau, en votre compagnie.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall und alle anderen Club Aktiv Plus



Anlegequai Marie Astrid

10, route du Vin

L-6794 Grevenmacher



11h30 - 17h00



Das Menu wird ihnen bei der Reservierung kommuniziert.

Le Menu sera communiqué lors de la réservation.



LU / DE / FR / EN



69 €



17.09.



SONNTAGSBRUNCH

BRUNCH DOMINICAL

Sonntag 15.11.

Sind Sie an einem Sonntagmittag allein? Wissen Sie nicht, was Sie tun sollen? Kommen Sie zum Brunch zu uns. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit einem abwechslungsreichen Buffet mit herzhaften und süßen Speisen ... in guter Gesellschaft.

Dimanche 15.11.

Vous êtes seul un dimanche à midi? Vous ne savez pas quoi faire? Venez bruncher avec nous. Enjoquez vos papilles avec un buffet varié salé, sucré .. en bonne compagnie.

 Equipe Club Aktiv Plus Syrdall

 Club Aktiv Plus Syrdall
29-31, rue Principale
L-5240 Sandweiler

 11h00 - 15h00

 LU / FR / DE

 27 €

 12.11.





SANDWEILER

SUNNY MONDAY

Montag 12.10. / 14.12.

Entdecken Sie unser neues Frühstücksangebot in Sandweiler: „Sunny Monday“. Denn egal, wie das Wetter ist, die Sonne strahlt auf Ihrem Teller. Salziges, Süßes... Obst, Eier... Ein Geschmackserlebnis, das Sie verzaubern wird. Lächeln, Geselligkeit und gute Laune garantiert.

Lundi 12.10. / 14.12.

Venez découvrir notre nouvelle formule du petit déjeuner à Sandweiler. « Sunny Monday ». Car quelque soit la météo, le soleil s'invite dans votre assiette. Salé, sucré ...fruits, oeufs...vos papilles seront enchantées. Sourires, convivialité et bonne humeur garantis.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31 rue Principale

L-5240 Sandweiler



09h00 - 11h00



LU / FR / DE



15 €



Bis zum vorherigen Freitag

Jusqu'au vendredi avant



TANZTEE

THÉ DANSANT

Freitag 04.12.

Sie tanzen gerne und haben Lust auf einen geselligen Tanznachmittag? Wir laden Sie herzlich ein gemeinsam das Tanzbein zu schwingen. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag voller Rhythmus- mit den besten Evergreens und klassischer Musik.

Vendredi 04.12.

Vous aimez danser et avez envie de passer un après-midi convivial en dansant ? Nous vous invitons chaleureusement à venir vous déhancher avec nous. Venez passer un après-midi plein de rythme, au son des plus grands classiques et de la musique classique.

 Blue Stars / Equipe Club Aktiv Plus Syrdall

 Centre culturel « Am Huef »
7, rue du Schlammestee
L-5770 Weiler-la-Tour

 16h00 - 20h00

 LU / FR / DE

 27 €

 Bis zum vorherigen Freitag
Jusqu'au vendredi avant





WEIHNACHTSMARKT

MARCHÉ DE NOEL

Wir freuen uns, Sie zu einem gemütlichen Beisammensein auf einem Weihnachtsmarkt einzuladen, der ganz im Zeichen von zauberhafter Stimmung, guter Laune und Weihnachtsstimmung steht.

Nous avons le plaisir de vous inviter à nous retrouver sur un marchés de Noël pour un moment convivial, placé sous le signe de la féerie, de la bonne humeur et de l'esprit de Noël.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Datum und Ort werden Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt mitgeteilt.

La date et le lieu vous seront communiqués plus tard.



LU / FR / DE



WEIHNACHTSPLÄTZCHEN BACKEN

PREPARER DES BISCUITS DE NOEL

Montag 23.11.

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür – und was gibt es Schöneres als den Duft von frisch gebackenen Plätzchen? Gemeinsam mit dem Autismuszentrum veranstalten wir eine gemeinsame Weihnachtsplätzchen-Backaktion. Wir werden Plätzchen backen, kreativ verzieren und sie uns anschließend schmecken lassen.

Lundi 23.11.

La période de Noël approche à grands pas – et quoi de plus agréable que l'odeur des biscuits tout juste sortis du four ? En collaboration avec le Centre pour l'autisme, nous organisons un atelier commun de confection de biscuits de Noël. Nous allons préparer des biscuits, les décorer de manière créative, puis les déguster ensemble.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall und Autismuszentrum Sandweiler



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31 rue Principale

L-5240 Sandweiler



10h00-12h00



LU / FR / DE



5 €



18.11.





BOUS-WALDBREDIMUS

BÄUME PFLANZEN

PLANTER DES ARBRES

Dienstag 10.11.

Wir laden Sie herzlich zu einer gemeinsamen Baumpflanzaktion ein. Setzen Sie mit uns ein Zeichen für die Natur und helfen Sie dabei der Natur etwas zurückzugeben und einen Baum zu pflanzen, der lange Freude schenkt. Wir freuen uns auf ein paar schöne Stunden im Grünen und auf Ihre Teilnahme. Dazu können Sie noch so einiges über den Wald und die verschiedenen Baumarten kennenlernen und ihre Fragen an den Wald und Baumspezialisten Roland Bofferding fragen.

Mardi 10.11.

Nous vous invitons chaleureusement à participer à une action de plantation d'arbres. Venez avec nous poser un geste concret en faveur de la nature, lui rendre un peu de ce qu'elle nous offre chaque jour et planter un arbre qui apportera de la joie pendant de nombreuses années. Nous nous réjouissons de partager avec vous quelques agréables heures au cœur de la nature et de vous accueillir lors de cette belle activité. Vous aurez également l'occasion d'en apprendre davantage sur la forêt et les différentes essences d'arbres, ainsi que de poser toutes vos questions à Roland Bofferding, spécialiste de la forêt et des arbres.



Roland Bofferding / Equipe Plus Aktiv Syrdall



Der genaue Treffpunkt wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt /
Le lieu de rendez-vous exact vous sera communiqué lors de l'inscription.



14h30 - 16h30



Angepasste Schuhe/Kleidung und eine große Schaufel /
Des chaussures/vêtements adaptés et une grande pelle.



LU



Gratis / *Gratuit*



31.10.





BESUCH IN STUTT GART

VISITE À STUTT GART

Donnerstag 22.10. - 23.10.

Entdecken Sie mit uns das Mercedes- und Porsche-Museum in Stuttgart. Wir werden das besondere Hotel V8 Motorwold entdecken und dort essen, das zum Thema Automobile dekoriert ist.

Jeudi 22.10 - 23.10.

Venez découvrir avec nous à Stuttgart, le musée de Mercedes et de Porsche. Nous découvrirons et mangerons dans l'hôtel V8 Motorwold particulier décoré sur le thème de l'automobile.



Equipe Plus Aktiv Syrdall



141, Route de Trèves / L-6940 Niederanven (parking derrière le supermarché)



14h30 - 16h30



Im Preis inbegriffen: Der Hin- und Rückfahrtbus

Eintritte in die Mercedes- und Porsche-Museen

Übernachtung im Hotel, Abend- und Mittagessen sowie Frühstück

Compris dans le prix : Le Bus aller-retour

Les entrées des musées Mercedes et Porsche

Le séjour à l'hôtel, le repas du soir et de midi ainsi que le petit déjeuner

V8 Hotel Motorworld

(Charles-Lindbergh-Platz 1, Boeblingen, 71034, Germany)



LU, FR, DE



490€ DZ

550€ EZ



10.08.



BESICHTIGUNG IM TUDOR MUSEUM

VISITE AU MUSEE TUDOR

Freitag 20.11.

Das Tudor Museum befasst sich mit dem historischen Kontext und Leben des Wissenschaftlers Henri Tudor als auch mit seiner Arbeit und seinen Werken. Ein interaktiver Teil zum Thema Strom macht diese umfassende, unsichtbare Energie begreifbar und versetzt Sie in vergangene Jahrhunderte. Mit Hilfe von ähnlichen Experimenten, wie jenen der Wissenschaftler von damals, erlangen Sie Einblick. Die Besichtigung endet mit dem Höhepunkt von Henri Tudors Wirken und einem Einblick in moderne Batterie- und Akkumulatoren-Technik, Elektroautos...

Vendredi 20.11.

Le Musée Tudor traite du contexte historique et de la vie du scientifique Henri Tudor, ainsi que de ses travaux et de ses réalisations. Une partie interactive sur l'électricité rend cette énergie omniprésente mais invisible plus compréhensible et vous transporte dans les siècles passés. Grâce à des expériences similaires à celles menées par les scientifiques de l'époque, vous obtenez un aperçu fascinant. La visite se termine par l'apogée de l'œuvre d'Henri Tudor et par un regard sur les technologies modernes des batteries et accumulateurs, ainsi que sur les voitures électriques...



Equipe Plus Aktiv Syrdall



9 Rue Henri Tudor,
L-6582 Rosport



14h00



Beim Besuch im Museum Tudor handelt es sich um eine geführte Besichtigung.

2 Euro Eintritt pro Person werden an Ort und Stelle bezahlt

La visite au musée Tudor est une visite guidée.

L'entrée de 2 euros par personne est à payer sur place.



LU, FR, DE



14 €



03.11.



Famill Tudor en voiture électrique

© Musée Tudor



E-BANKING

Dienstag 15.12.

Überweisungen, Abfrage des Kontostands. E-Banking wird für Sie kein Geheimnis mehr sein.

Mardi 15.12.

Virements, consultation du compte en banque. L'E-banking n'aura plus de secrets pour vous.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale

L-5240 Sandweiler



15h00 - 16h30



LU, FR, DE



Gratis / *gratuit*



eng Woch am Virus / *une semaine à l'avance*



GEDÄCHTNISTRaining

ENTRAINEMENT DE LA MEMOIRE

Donnerstag 17.09. - 17.12.

Unser Gedächtnis lässt uns im Alltag mal gerne im Stich. Dagegen können Sie aktiv etwas tun! Nicht nur unser Körper muss trainiert werden, sondern auch unser Gehirn, damit es fit bleibt. In entspannter Atmosphäre, ohne Stress und mit Spass fördern wir unsere Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration, logisches Denken.

Vendredi 17.09. - 17.12.

Au quotidien, notre mémoire nous fait souvent défaut. Il est possible d'y remédier! Il n'y a pas que notre corps qui a besoin d'exercice, notre cerveau aussi, pour rester performant. Dans une ambiance détendue, conviviale et sans stress, votre mémoire, votre perception, votre concentration et votre raisonnement logique seront améliorés.



Eleonore Hein-Becker
Lëtzebuerger Veräin Gediechnistraining



Club Aktiv Plus Syrdall
29-31, rue Principale
L-5240 Sandweiler



14h30 - 16h00
17.09. - 17.12.



LU



165 € für 13 Einheiten (1 1/2 Stunden)
165 € pour 13 séances (1 1/2 heures)



01.09.



**Lëtzebuerger
Veräin fir
Gediechnistraining**

asbl



GELLI PRINTING

Montag 07.12.

Gelli-Printing ist eine Form des Monodrucks, bei der eine weiche, flexible und wiederverwendbare Platte aus Gel verwendet wird. Es ist eine wunderbare und einfache Möglichkeit, einzigartige, mehrschichtige Drucke zu erstellen, die beim Enthüllen immer eine Überraschung sind. Durch das Auftragen von Acrylfarben, Strukturen, Pflanzen, Stempeln oder Schablonen auf die Platte können wir einzigartige Designs auf Papier, Karten, Leinwand oder Stoff übertragen.

Lundi 07.12.

Le Gelli printing est une forme de monotype qui utilise une plaque souple, flexible et réutilisable en gel. C'est une manière merveilleuse et facile de créer des impressions uniques en plusieurs couches, qui sont toujours une surprise lorsqu'on les découvre. En appliquant des peintures acryliques, des textures, des plantes, des tampons ou des pochoirs sur la plaque, on peut transférer des motifs uniques sur du papier, des cartes, de la toile ou du tissu.



Martine Moes - Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Club Aktiv Plus Syrdall
29-31, rue Principale
L-5240 Sandweiler



09h00 - 11h00



LU/DE/EN



50 € (Material mit inbegriffen/matériel inclus)



13.11.



KURZTRIP: WEIHNACHTSMARKT UND TECHNIKMUSEUM SPEYER

ESCAPADE : MARCHE DE NOËL ET MUSEE TECHNIQUE DE SPIRE

Freitag - Samstag 27.11. - 28.11.

Speyer- eine Stadt mit historischem Charme und einladender Atmosphäre. Am ersten Tag haben Sie die Möglichkeit in die festliche Stimmung des Weihnachtsmarktes einzutauchen. Liebevoll dekorierte Stände rund um den Dom schaffen eine zauberhafte Kulisse. Am nächsten Tag wartet das Technikmuseum Speyer auf Sie. Sie bekommen faszinierende Einblicke in die Welt der Technik, Tausende Ausstellungsstücke von der Tiefsee bis ins Weltall. Seien Sie dabei und lassen Sie sich dieses Erlebnis nicht entgehen.

Vendredi - Samedi 27.11. - 28.11.

Speyer – une ville au charme historique et à l'atmosphère accueillante. Le premier jour, vous aurez l'occasion de vous plonger dans l'ambiance festive du marché de Noël. Des stands joliment décorés autour de la cathédrale créent un cadre féérique. Le lendemain, le musée technique de Speyer vous attend. Vous découvrirez des aperçus fascinants du monde de la technique, avec des milliers de pièces exposées, des profondeurs marines jusqu'à l'espace. Soyez au rendez-vous et ne manquez pas cette expérience unique.



Club Aktiv Plus Syrdall / Club Aktiv Plus Club Haus am Becheler



Abfahrt und Ankunft:

141, Route de Trèves

L-6940 Niederanven



Abfahrt in Niederanven am 27.11 : 08h45 / Abfahrt in Speyer am 28.11. : 18h00



In Zusammenarbeit mit dem Club Aktiv Plus „Club Haus Am Becheler“

En collaboration avec le Club

Aktiv Plus „Club Haus Am

Becheler“



LU/DE/EN/FR

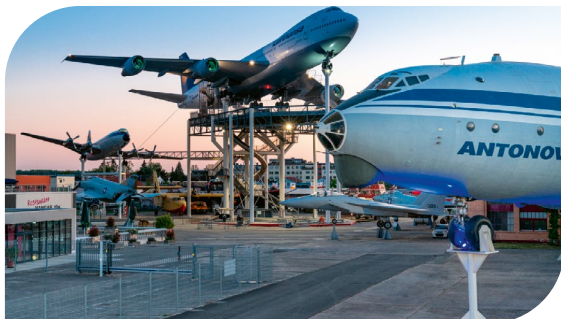


Einzelzimmer 660 €

Doppelzimmer 560 €



04.09.



© Technikmuseum Speyer



PFLEGEVERSICHERUNG

ASSURANCE DEPENDANCE

Montag 30.11.

In diesem Vortrag erklären wir, wie die Pflegeversicherung in Luxemburg funktioniert. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Leistungen und die möglichen Unterstützungen im Alltag. Außerdem zeigen wir, wie ein Antrag gestellt wird und welche Schritte dabei zu beachten sind. Am Ende des Vortrags gibt es Zeit für Fragen und einen gemeinsamen Austausch.

Lundi 30.11.

Au cours de cette conférence, nous vous expliquerons le fonctionnement de l'assurance dépendance au Luxembourg. Vous découvrirez un aperçu des principales prestations et des aides disponibles au quotidien. Nous vous montrerons également comment déposer une demande et quelles sont les étapes à suivre. La conférence sera suivie d'une séance de questions-réponses et d'un échange entre les participants.



Jennifer Schroeder



Club Aktiv Plus Muselheem

12, rue Saint Martin

L-6635 Wasserbillig



09h30 - 11h30



In Zusammenarbeit mit dem Club Aktiv Plus Muselheem

En collaboration avec le Club Aktiv Plus Muselheem



LU



Gratis / *gratuit*



23.11.





SANDWEILER

SPANISCH KURSE

COURS D'ESPAGNOL

Donnerstag 17.09. - 17.12.

Sie möchten Spanisch von Grund auf lernen? Dann ist unser Anfängerkurs genau das Richtige für Sie! Gemeinsam lernen wir die ersten Wörter und Sätze, einfache Gespräche im Alltag sowie die Grundlagen der spanischen Sprache. Der Kurs richtet sich an alle ohne Vorkenntnisse und bietet einen entspannten und motivierenden Einstieg.

Jeudi 17.09. - 17.12.

Vous souhaitez apprendre l'espagnol en partant de zéro ? Alors notre cours pour débutants est exactement ce qu'il vous faut ! Ensemble, nous apprendrons les premiers mots et les premières phrases, des conversations simples de la vie quotidienne ainsi que les bases de la langue espagnole. Ce cours s'adresse à tous ceux qui n'ont aucune connaissance préalable et offre une initiation détendue et motivante.



Lucia Igual Lozano



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale

L-5240 Sandweiler



11h00 - 12h00



Pause Schulferien und am 29.10. findet kein Kurs statt/
pause vacances scolaires et il n'y aura pas de cours le 29.10.



LU/FR



15 € / pro Einheit

15 € / par séance



01.09.





VORTRAG „2000 JAHRE PAPIER“

EXPOSE « 2000 ANS DE PAPIER »

Donnerstag 29.10.

Papier ist kein gewöhnlicher Reichtum, doch in Verbindung mit der Schrift wird es zu Wissen, das die Fähigkeit besitzt, zu wachsen, wenn es geteilt wird. Der Ursprung und die Geschichte dieser großartigen Erfindung und vor allem die „kleinen Anekdoten“ haben das Interesse und die Neugier von Frau Thibo geweckt. Eine Reise durch Epochen, Kontinente und Länder steht bevor, um am Ende der Reise die Frage zu stellen: Wird Papier in unserer digitalisierten Welt überleben?

Jeudi 29.10.

Le papier n'est pas une richesse ordinaire, mais combiné à l'écriture, il devient le savoir qui a la faculté de s'accroître quand il est partagé. L'origine et l'histoire de cette formidable invention et surtout la "petite histoire", ont retenu l'intérêt et la curiosité de Madame Thibo. Un voyage à travers époques, continents et pays s'annonce pour à la fin du voyage se poser la question, le papier survivra-t-il dans notre monde digitalisé ?



Jeanne Thibo



Club Aktiv Plus Syrdall



29-31 rue Principale / L-5240 Sandweiler



10h00 - 11h30



Jeanne Thibo, Einwohnerin der Gemeinde Niederanven, seit 15 Jahren Führerin im Museum für Druckkunst und Kartenspiele in Grevenmacher. Durch diese Führungen ist sie dazu gekommen, über Papier, Spiele und Kartenspiele zu sprechen - drei spannende Themen, die ihre Neugier geweckt haben, mehr darüber zu erfahren. Hinzu kommen seit mehreren Jahren Führungen im Literaturmuseum Victor Hugo in Vianden. *Résidente de la Commune de Niederanven, guide au Musée de l'Imprimerie et du Jeu de Cartes à Grevenmacher depuis 15 ans. Ces guidages ont amené Madame Thibo à parler du papier, du jeu et du jeu de cartes, trois sujets passionnants l'ont rendu curieuse d'en savoir plus. A cela s'ajoute depuis plusieurs années des guidages au musée littéraire Victor Hugo à Vianden.*



LU/DE/FR



5€



10.10.

ATELIERS ALETHEIA

Dienstag 13.10. / 10.11. / 8.12.

Ein kultureller, historischer, philosophischer und geselliger Workshop.

Oktober: Tauchen Sie ein in den Mythos der Bibliothek von Alexandria. Entdecken Sie, wie dieses beispiellose Projekt unser wissenschaftliches Erbe bewahrt hat.

November: Entdecken Sie die faszinierende Figur der Iphigenie, einer tragischen Heldin, die mit dem absoluten Tabu des Menschenopfers konfrontiert ist und zwischen Schuld, Tugend und Menschlichkeit hin- und hergerissen ist.

Dezember: Im Mittelpunkt stehen die geheimen Rituale des Mithras-Kults. Entdecken Sie, wie diese Mysterienreligion ihren Gott am 25. Dezember feierte – lange vor der Einführung des christlichen Kalenders.

Mardi 13.10. / 10.11. / 8.12.

Un atelier culturel, historique, philosophique et convivial.

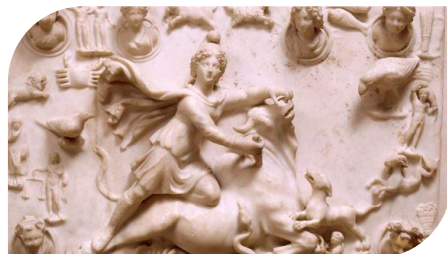
Octobre : *Plongez au cœur du mythe de la Bibliothèque d'Alexandrie. Découvrez comment ce projet inédit a préservé notre héritage scientifique.*

Novembre : *Découvrez la figure fascinante d'Iphigénie, héroïne tragique confrontée au tabou absolu du sacrifice humain et déchirée entre culpabilité, vertu et humanité.*

Décembre : *Place aux rituels secrets du culte de Mithra. Découvrez comment cette religion à mystères célébrait son dieu un 25 décembre, bien avant l'avènement du calendrier chrétien.*



ALETHEIA



Sophie Noël-Roelants



Centre Culturel «An Huef»

7, rue Schlammestee

L-5770 Weiler-la-Tour



10h00 -12h00



AQUARELLE

Montag 21.09. - 30.11.

Entdecken Sie die Freude an der Aquarellmalerei! Sie lernen Schritt für Schritt verschiedene Techniken kennen. Die Motive werden häufig gemeinsam ausgewählt, sodass Ihre Ideen und Wünsche einfließen können. Zudem gibt es Raum für freies Malen, um die eigene Kreativität zu entfalten und verborgene Talente zu entdecken. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Lundi 21.09. - 30.11.

Découvrez les joies de l'aquarelle ! Vous apprendrez différentes techniques, étape par étape. Les motifs sont souvent choisis ensemble, ce qui vous permet d'apporter vos propres idées et suggestions. Vous aurez également la possibilité de peindre librement afin de laisser libre cours à votre créativité et de découvrir des talents insoupçonnés. Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues.



Agnieszka Strebinczyk



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale

L-5240 Sandweiler



14h30-16h30



hochpigmentierte Farben / 2 Rundpinsel: klein und gross

Aquarellpapier mind. 300g g/m² -Format A4

Die Materialien können für 47 Euro bei der Kursleiterin bestellt werden.



Agnieszka Strzebinczyk ist Deutschlehrerin und ist nebenbei freiberuflich tätig. Seit einigen Jahren fasziniert sie die Aquarellmalerei, die sie sowohl für Erwachsene als auch für Kinder weitergibt. Sie organisiert regelmäßig Aquarell-Workshops in Luxemburg.

*Pause Schulferien / pause
vacances scolaires*



DE/LU



25€ x10 Einheiten / unités



01.09.



CONTERN

DJEMBE - TROMMELKURS

DJEMBE COURS DE PERCUSSION

Donnerstag 17.09. - 17.12.

In diesem Kurs zeigt Ihnen Masabo Sizimwe von « Together as One » (gemeinnütziger Verein), wie Sie dieses Instrument ohne Vorkenntnisse und ohne Schwierigkeiten erlernen können. Trainieren Sie an diesem Nachmittag auch Ihre Stimme.

Jeudi 17.09. - 17.12.

Dans ce cours, Masabo de « Together as one asbl », vous montre comment apprendre cet instrument sans aucune connaissance préalable et sans aucune difficulté. Entraînez votre voix aussi pendant cette après-midi.



Masabo Sizimwe



Kulturzentrum
Am Medenpoull
L-5351 Oetrange



14h00 - 15h30



Ausleihen von Djembe möglich / *possibilité de louer un djembé*



LU / EN / FR



195 € x 13 Einheiten / pour 13 unités
+ 10 € Leihen Djembe / location





FLUCHTSPIEL ESCAPE GAME

Dienstag 15.09.

Seid ihr bereit für ein außergewöhnliches Abenteuer? Eingesperrt in einem Raum mit geheimnisvoller Atmosphäre habt ihr nur eine Stunde Zeit, um euren Verstand und euren Teamgeist unter Beweis zu stellen. Beobachten, hantieren, entschlüsseln ... und rechtzeitig entkommen!

Mardi 15.09.

Prêts à vivre une aventure hors du commun ? Enfermés dans une pièce à l'ambiance mystérieuse, vous n'avez qu'une heure pour faire preuve de logique et de cohésion. Observez, manipulez, décidez... et sortez à temps !



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



14 Rue Robert Stumper, L-2557 Luxembourg Gasperich



15h00 - 16h30



LU / EN / FR



35 €



01.09.



LENNINGEN

GESELLIGER SPIELABEND

SOIREE CONVIVIALE DE JEUX DE SOCIETE

Jeden Dienstag

Elisabeth Blum und Romain Blaeser bieten Ihnen eine grosse Auswahl an spannenden und lustigen Spielen an. Egal, ob Klassiker oder neue Entdeckungen.

Chaque mardi

Elisabeth Blum et Romain Blaeser vous proposent un grand choix de jeux passionnants et amusants. Qu'il s'agisse de grands classiques ou de nouvelles découvertes.



Elisabeth Blum
Romain Blaeser



Kulturzentrum
Rue de l'école
L-5431 Lenningen



Bei Fragen, wenden Sie sich an Herrn Blaeser: 621 496 348
*Si vous avez des questions, veuillez contacter Monsieur Romain Blaeser:
621 496 348*



gratis / *gratuit*



Keine Anmeldung erforderlich / *pas d'inscription nécessaire*





KREATIVE HÄNDE

MAINS CREATIVES

1er + 3 Mittwoch - 02.09.

Ob Stricken, Häkeln, Nähen, Sticken oder eine andere handwerkliche Tätigkeit – wir heißen alle willkommen, die ihre Kreativität mit uns teilen möchten. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Projekte mit, an denen Sie bereits arbeiten, oder teilen Sie Ihre Ideen mit uns.

1er + 3eme Mercredi 15.09.

Qu'il s'agisse de tricot, de crochet, de couture, de broderie ou d'un tout autre travail manuel, nous accueillons tous ceux qui souhaitent partager leur créativité avec nous. N'hésitez pas à apporter vos propres projets sur lesquels vous travaillez déjà ou à partager vos idées avec nous.



Al Schoul

16, rue de Medingen

L-5355 Moutfort



14h30 - 16h30

02.09. / 16.09. / 07.10. / 21.10. / 04.11. / 18.11. / 02.12. / 16.12.



LU



Gratis / *gratuit*



GEBEN SIE UNS IHRE ZUSTIMMUNG FÜR DIE AUFNAHME VON FOTOS?



Genehmigung zur Aufnahme und/oder Veröffentlichung von Bildern (Fotos oder Videos)

Ich, der/die Unterzeichnete (Vorname, Nachname) _____
wohnhaft in _____

ERMÄCHTIGE HIERMIT

den Club Aktiv Plus Club Syrdall, mit Sitz in 29-31 rue Principale L-5240 Sandweiler:
(kreuzen Sie die Punkte an, denen Sie zustimmen.)

- ☐ mich im Rahmen der vom Club Aktiv Plus Club Syrdall organisierten Aktivitäten, an denen ich teilnehme, zu fotografieren oder zu filmen.
- ☐ Diese Fotos, Videos oder deren Bearbeitungen mit oder ohne Nennung meines Namens zu illustrativen Zwecken der Aktivitäten des Club Syrdall zu verwenden, zu veröffentlichen und zu vervielfältigen für:
 - Die Ausstellung oder Veröffentlichung von Fotos oder Videos innerhalb des Club Aktiv Plus Club Syrdall
 - Die Verbreitung von Fotos und/oder Videos auf folgenden Medien: Intranet- und Internetseiten des Luxemburger Roten Kreuzes und von Help; und dem Luxemburger Roten Kreuz herausgegebene und veröffentlichte Publikationen wie Tätigkeitsberichte, Newsletter, Zeitungen, Broschüren, Zeitschriften usw.; von Dritten herausgegebene und veröffentlichte Publikationen.
- ☐ Mich im Rahmen der vom Club Aktiv Club Syrdall organisierten Aktivitäten, an denen ich teilnehme, nicht zu fotografieren oder zu filmen.

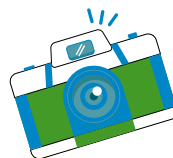
Diese Genehmigung wird unentgeltlich erteilt und gilt weltweit. Der Club Aktiv Plus de HELP asbl übt alle Verwertungsrechte an diesem audiovisuellen Werk/dieser Aufzeichnung aus, dass/die sein ausschließliches Eigentum bleibt.

Ich bestätige, dass ich eine spezifische Informationsmitteilung zur Verarbeitung personenbezogener Daten in Form von Bildern (Fotos oder Videos) erhalten habe, die vom Club Aktiv Plus Club Syrdall aufgenommen wurden, und dass ich die oben genannten Informationen gelesen und verstanden habe, die mich über meine Rechte in Bezug auf die Aufnahme und Veröffentlichung meiner Bilder sowie die Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten informieren.

Erstellt in Luxemburg, am _____

Unterschrift des Kunden:

DONNEZ-VOUS VOTRE ACCORD POUR ÊTRE PRIS(E) EN PHOTO ?



Autorisation pour la prise et / ou la publication d'images (Photographies ou vidéos)

Je soussigné(e) (Prénom, Nom) _____

Demeurant à _____

AUTORISE PAR LA PRESENTE

*Le Club Aktiv Plus Club Syrdall, situé à 29-31 rue Principale L-5240 Sandweiler :
(cocher les mentions pour lesquelles vous donnez votre consentement.)*

- ☐ *A me photographier ou me filmer dans le cadre des activités organisées par le Club Aktiv Plus Club Syrdall et auxquelles je participe.*
- ☐ *A utiliser, publier et reproduire ces photographies, vidéos ou leurs adaptations, avec ou sans mention de mon nom, à des fins illustratives des activités du Club Syrdall pour :*
 - *L'affichage ou la publication de photographies ou de vidéos au sein du Club Aktiv Plus Club Syrdall*
 - *La diffusion de photographies et/ou de vidéos sur les supports suivants : site(s) intranet, internet de la Croix-Rouge luxembourgeoise et de Help ; publication éditée et publiée par Help et la Croix Rouge luxembourgeoise telles que des rapports d'activités, newsletter, journaux, brochures, magazines, etc. ; publications éditées et publiées par des tiers*
- ☐ *A ne pas me photographier ou me filmer dans le cadre des activités organisées par le Club Aktiv Club Syrdall et auxquelles je participe.*

Cette autorisation, consentie à titre gratuit, est valable pour le monde entier. Le club Aktiv Plus de HELP asbl exercera l'intégralité des droits d'exploitation attachés à cette œuvre audiovisuelle/cet enregistrement qui restera sa propriété exclusive.

J'atteste avoir reçu une notice d'information spécifique au traitement de données personnelles sous forme d'images (photographies ou vidéos) captées par le Club Aktiv Plus Club Syrdall, avoir lu et compris les informations précitées m'informant de mes droits par rapport à la prise et à la publication de mes images, ainsi qu'au traitement associé à mes données personnelles.

Fait à Luxembourg, le _____

Signature du client :

INTERNE REGELN

1. **Anmeldung:** Bitte melden Sie sich für alle Aktivitäten an, an denen Sie teilnehmen möchten. Anmeldungen und Stornierungen können erfolgen:
 - a) direkt im Club Syrdall: Montags bis Freitags von **9-12, 13-16 Uhr**
 - b) telefonisch unter: **2755-3840**
 - c) per E-Mail: **club-syrdall@croix-rouge.lu**
2. **Bezahlung:** Die Bezahlung erfolgt nach Erhalt einer Rechnung mit dem entsprechenden Betrag und der angegebenen Referenznummer per Überweisung auf das Konto: **HELP A.S.B.L. LU77 0030 1912 1865 0000 (BGLLLULL)**
3. **Teilnahme an den Aktivitäten:** Die Teilnahme am Club Aktiv Plus Club Syrdall erfolgt auf eigene Verantwortung und ausschließlich auf eigene Gefahr. Darüber hinaus lehnt HELP, der Betreiber des Club Aktiv Plus Club Syrdall, jede Haftung im Falle eines Unfalls ab. Für den reibungslosen Ablauf einer Aktivität oder eines Ausflugs bitten wir Sie, pünktlich am angegebenen Ort zu erscheinen. Wenn Sie an einer nicht angemeldeten Aktivität teilnehmen möchten, können wir Ihre Teilnahme nicht garantieren.
4. **Sportliche Aktivitäten:** Es wird empfohlen, je nach Ihrem Gesundheitszustand den Rat Ihres Arztes einzuholen. Aus Sicherheitsgründen und bei gesundheitlichen Problemen informieren Sie bitte den Verantwortlichen für die Aktivität. Zögern Sie nicht, sich an uns zu wenden, wir stehen Ihnen gerne mit Informationen und Ratschlägen zur Verfügung.
5. **Absage einer Aktivität:** Eine Aktivität kann abgesagt werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn der Kursleiter krank ist. Die entstandenen Kosten werden Ihnen zurückerstattet.
6. **Absage einer Aktivität oder einem Kurs:** informieren Sie uns bitte so schnell wie möglich. Der frei gewordene Platz kann dann an eine Person auf der Warteliste vergeben werden. Gegebenenfalls kann Ihnen die Teilnahmegebühr zurückerstattet werden. Darüber hinaus werden Ihnen die mit Ihrer Stornierung verbundenen Kosten in Rechnung gestellt.
7. **Datenschutz und Veröffentlichung von Fotos:** Bitte beachten Sie die Informationen zum Fotografieren in der Broschüre. Die Website www.help.lu oder der Club Syrdall stehen Ihnen für alle Fragen zur Verarbeitung personenbezogener Daten und zur Verarbeitung personenbezogener Daten in Form von Bildern oder Videoaufnahmen, die vom Club Aktiv Plus Club Syrdall aufgenommen wurden, zur Verfügung.
8. **Hunde sind bei unseren** sind bei unseren Aktivitäten nicht erlaubt, außer beim „Muppentreff“.

Achtung!

Diese internen Regeln gelten nur für Aktivitäten, die vom Club Aktiv Plus Club Syrdall organisiert werden. Die von unseren Partnern organisierten Aktivitäten unterliegen den internen Regeln der organisierenden Einrichtung.

REGLEMENT INTERNE

- 1. Inscriptions :** Veuillez-vous inscrire pour toutes nos activités auxquelles vous souhaitez participer. Les inscriptions et annulations peuvent être faites :
a) directement au Club Syrdall : du lundi au vendredi de **9-12 et 13-16h**
b) par téléphone au : **2755-3840**
c) par mail **club-syrdall@croix-rouge.lu**
- 2. Paiement :** Il s'effectue, après réception d'une facture avec le montant correspondant et la référence indiquée, par virement bancaire sur le compte : **HELP A.S.B.L. LU77 0030 1912 1865 0000 (BGLLLULL)**
- 3. Participation aux activités :** se fait au Club Aktiv Plus Club Syrdall, sous votre propre responsabilité, et exclusivement à vos propres risques et périls. Par ailleurs HELP, le gestionnaire du Club Aktiv Plus Club Syrdall décline toute responsabilité en cas d'accident. Nous organisons le programme des activités avec des listes d'attentes, une place qui se libère pourra être prise par une autre personne. Pour le bon déroulement d'une activité ou de l'excursion, nous vous prions d'être à l'heure à l'endroit indiqué. Si vous souhaitez participer à une activité non inscrite, nous ne pouvons pas garantir votre participation.
- 4. Activités sportives :** Il est recommandé d'avoir l'avis de votre médecin en fonction de votre état de santé. Pour des raisons de sécurité et en cas de problème de santé, veuillez prévenir le responsable de l'activité. Un équipement peut être requis pour certaines activités (tapis de sol, chaussures adaptées... n'hésitez pas à revenir vers nous, nous sommes là pour vous informer et orienter.
- 5. Annulation d'une activité :** Une activité peut être annulée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, de même qu'en cas de maladie du / de la chargé(e) du cours. Les frais engagés vous seront remboursés.
- 6. Impossibilité de participer à une activité ou à un cours :** veuillez nous prévenir dans les meilleurs délais. La place libérée pourra alors être attribuée à une personne sur liste d'attente. Le cas échéant, votre participation pourra être remboursée. Par ailleurs, les frais inhérents à votre annulation vous seront facturés.
- 7. Protection des données et prise de diffusion de photos:** Merci de consulter dans la brochure les informations sur la prise de photos. Le site www.help.lu ou le Club Syrdall pour toutes questions au sujet du traitement de données personnelles et du traitement de données personnelles sous forme d'images ou d'enregistrements vidéo captés par le Club Aktiv Plus Club Syrdall.
- 8. Les chiens ne sont pas autorisés** à nos activités, sauf au « Muppentreff »

Attention !

Ce règlement interne s'applique uniquement aux activités organisées par le Club Aktiv Plus Club Syrdall. Les activités organisées par nos partenaires sont régies par le règlement interne en vigueur au sein de l'institution organisatrice.

1 octobre / Oktober 2026

Journée Internationale des Personnes Agées

Internationaler Tag der älteren Menschen



***Vieillir activement, partager et créer
du lien !***

***Aktiv alt werden, gemeinsam etwas erleben
und Kontakte knüpfen!***

Semaine d'activités / Aktivitätenwoche Club Aktiv Plus HELP

Club Aktiv Plus	Date / Datum	Activité / Aktivität	Horaire / Uhrzeit	Lieu / Ort	Détails & Inscriptions / Details und Anmeldung
 Club Mosaïque CLUB AKTIV PLUS help*	28.09	TAI CHI	09.30-10.30 / 10.30-11.30	ESCH/ALZETTE	T.: 2755-3390
 Club Loupescht CLUB AKTIV PLUS help*	29.09	OKTOBERFEST	17.00-20.00	JUNGLINSTER	T.: 2755-3395
 Club Syrdall CLUB AKTIV PLUS help*	30.09	Excursion SAARSCHLEIFE	9.30-17.00	NIEDERANVEN	T.: 2755-3840
 Club Atertall CLUB AKTIV PLUS help*	01.10	Visite LONGWY	8.00-18.00	REDANGE	T.: 2755-3370
 Club Muselheem CLUB AKTIV PLUS help*	02.10	Visite VICTOR HUGO Musée	13.00-17.00	WASSERBILLIG	T.: 2755-3660



INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES:

Renseignez-vous auprès de chaque club pour les inscriptions et informations supplémentaires

Für die Anmeldung und weitere Informationen, wenden Sie sich an den jeweiligen Club



simpa

**Information, Berodung
a Mediatioun am Beräich
vun de Servicer
fir eeler Leit.**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Service national d'information et de
médiation dans le domaine
des services pour personnes âgées



Telefons:
+352 – 247 76 500



E-Mail:
info@simpa.lu



11, rue Robert Stumper
L-2557 Luxembourg



www.simpa.lu

Prix de l'inclusion numerique 2026



CAPy
CLUB AKTIV PLUS

CAPy - das gemeinsame Projekt der 5 Club Aktiv Plus von Help.

CAPy wird unter anderem folgende Funktionen bieten:

- das Aktivitätsprogramm der Club Aktiv Plus einsehen
- aktuelle Informationen und Neuigkeiten entdecken
- sich online für Aktivitäten anmelden
- den Club einfach kontaktieren

Das Beste daran?

Sie können die App aktiv mitgestalten!

Interesse? Dann melden Sie sich schon jetzt bei uns.

Die Workshops finden voraussichtlich ab März statt.



CAPy – le projet commune des 5 Clubs Aktiv Plus de HELP

CAPy proposera notamment les fonctionnalités suivantes :

- consulter le programme d'activités des Club Aktiv Plus
- découvrir les dernières informations et actualités
- s'inscrire en ligne aux activités
- contacter facilement le club

Le meilleur dans tout ça ?

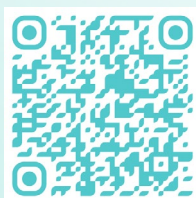
Vous pouvez contribuer au développement de l'application !

Intéressée ? Alors contactez-nous dès maintenant.

Les ateliers devraient commencer à partir du mois de mars.



Mehr Infos/Plus d'info:



Avec le soutien de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Digitalisation



clubaktiv⁺ du réseau Help

Pour une vie sociale **épanouissante** et **active** !

Für ein **erfülltes** und **aktives** Sozialleben !

5.000

clients actifs chaque année!
aktive Kunden jedes Jahr!

6

Clubs Aktiv
Plus

> 100

activités différentes
angebotene Aktivitäten

FR

Les **Clubs Aktiv Plus Help** vous accompagnent pour fonder du lien social et préparer le **passage à la retraite** et vous encouragent à **rester actifs** tout en développant de **nouveaux liens sociaux** ! Découvrez le **large choix des activités** proposées par nos Clubs Aktiv Plus.

Vivre ensemble | Intergénérationnel | Interculturalité | Convivialité
Active Ageing | Qualité de vie | Bien-être

DE

Die **Clubs Aktiv Plus von Help** unterstützen Sie bei der **Vorbereitung auf Ihren Ruhestand** und ermuntern Sie, **aktiv zu bleiben**! Entdecken Sie die **große Auswahl an Aktivitäten** von unseren Clubs Aktiv Plus.

Zusammen erleben | Generationenübergreifend | Interculturalität
Geselligkeit | Active Ageing | Lebensqualität | Wohlbefinden



CAP An der Loupescht
☎ 27 55 33 95



CAP Atertdall
☎ 27 55 33 70



CAP Mosaïque Club
☎ 27 55 33 90



CAP Muselheem
☎ 27 55 36 60



CAP Syrdall
☎ 26 35 25 45



CAP Uelzechtdall
☎ 26 33 64 1



Euer Club Aktiv+ Club Syrdall legt vom 19.12.25 bis zum 04.01.26 eine kleine Pause ein.

Ab dem 04.01.26 sind wir mit neuem Schwung und tollen Ideen wieder für euch da.

Votre Club Aktiv+ Club Syrdall prendra une petite pause du 19.12.25 - 04.01.26.

Nous serons de retour à partir du 04.01.26 avec un nouvel élan et de chouettes idées.





WOU KËNNT DIR EIS KONTAKTÉIEREN:

De Service fir schoulesch Nohëllef gëtt vun der MEC asbl, an Zesummenarbeit mat de Gemengen aus dem Grand-Duché ugebueden. D'Lëscht vun de Partnergemengen fannst Dir op eiser Websäit: mecasbl.lu/super-senior/

où nous contacter ?

Le service d'accompagnement scolaire est proposé par le MEC asbl en collaboration avec les administrations communales du Grand-Duché du Luxembourg. Retrouvez la liste des communes partenaires sur notre site: mecasbl.lu/super-senior/

HOW TO CONTACT US?

The school support service is offered by the MEC asbl in collaboration with the municipalities of Grand Duchy of Luxembourg. Find the list of partner municipalities on our website: mecasbl.lu/super-senior/

✉ info@mecasbl.lu
☎ 26 72 00 35 / 621 669 212
📍 9 RUE ANDRÉ DUCHESNIER
L-6434 ECHTERNACH



Sous le haut patronage du :



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



ÄERT KAND HUET SCHWIEREGKEETE BEIM LËIEREN ?

DA WENNT ICH UN DE SUPER SENIOR!

VOTRE ENFANT A DES DIFFICULTÉS SCOLAIRES ?

FAITES APPEL AU SUPER SENIOR!

DOES YOUR CHILD HAVE LEARNING DIFFICULTIES?

CALL ON THE SUPER SENIOR!



LEIERPROBLEMER MAT ÄREM KAND?

Äert Kand huet Schwierigkeiten am Franséischen an/oder Däitschen an/oder Mathematik.
Et kritt sech net richteg organisiert an huet dë Ideal Method nach net fonnt, fir ze lëieren oder et traust sech weing zou. Dir hutt net genuch Zäit / Mëgkeechkeiten, fir Äert Kand ze ënnerstëtzen oder dir kritt iech an d'Hor, wann dir zesumme lëiert.

FANNY ENG EFFIKASS LËSUNG:

SENIOREN, DÉ
NOHËLLEFSTONNE GINN!



WIE SI MIR ?

E regionale Service fir Nohëllefstonne, koordinéiert vun der MEC asbl, mat motivéierte Seniors, déi eng extra Formation hunn gemach hunn, a Loicht hunn hiert Wesse weiderzeginn an d'Kanner derbäi d'ënnerstëtzen hir schulesche Problemer ze bewëllegen.

WÉI FUNKTIONÉIERT DE SERVICE ?

- ★ E Rendez-vous tëscht der MEC asbl, den Elteren an dem Kand fir zesummen ze definéieren, wéi a wou d'Nohëllefstonne stattfannen.
- ★ Duerno gëtt eng Entrevue tëscht der MEC asbl, den Elteren, dem Kand an dem Senior organiséiert.
- ★ Eng professionnell Begleitung vun den Aktivitéiten.
- ★ D'Eltere bezuelen eng Bedeelegung vun 10.- Euro pro Sëssion, Leit déi Sozialhëllef bezéien, bezuele 5.- Euro.
- ★ Eng Umleitung fir &u K; Demande fannst Dir op eiser Websäit, ënnert der Rubric Super Senior: mecasbl.lu/super-senior/

NOHËLLEFSTONNE VU SENIORS FIR KANNER: ENG OFFER, DÉI NËMMER VIRDEELER HUET!!

- ★ Senioren hu vill Liewenserfahrung an Tricken, déi se gëre mat de Kanner deelen
- ★ Senioren hu méi Geduld
- ★ Senioren hu méi Zäit an ëmmer en oppent Ouer
- ★ D'Kand kritt méi Selbstvertrauen a seng Fäegkeeten
- ★ D'Nohëllefstonne fannen an engem neutralen Kader statt, ouni Alltagsstress a Stroderelen

DES PROBLÈMES D'APPRENTISSAGE SCOLAIRE AVEC VOTRE ENFANT ?

Votre enfant rencontre des difficultés en français et/ou allemand et/ou mathématiques. Il a des problèmes pour s'organiser, pour trouver une méthode de travail. Il perd confiance en lui.
Vous n'avez pas le temps ou les compétences pour accompagner votre enfant dans sa vie scolaire, ou vos échanges dans le cadre de l'apprentissage se terminent toujours par des conflits.

TROUVEZ UNE SOLUTION EFFICACE :

AYEZ RECOURS À UN
ACCOMPAGNATEUR SCOLAIRE SENIOR!!

QUI SOMMES-NOUS ?

Un service régional d'accompagnateurs scolaires, coordonné par la MEC asbl, composé de seniors motivés, formés, intéressés à transmettre leur savoir et encadrer des enfants ayant des difficultés scolaires.

COMMENT FONCTIONNE LE SERVICE ?

- ★ Un rendez-vous entre la MEC asbl, les parents et l'enfant afin de déterminer ensemble le rythme des rencontres et le lieu.
- ★ Suivi d'une rencontre entre la MEC asbl, les parents, l'enfant et le senior pour une première prise de contact.
- ★ Un encadrement professionnel dans l'exercice des activités.
- ★ Le paiement par les parents d'une contribution de 10 euros/ séance (5 euros pour les personnes bénéficiant d'une aide sociale).
- ★ Une inscription de votre demande via notre site, page Super Senior : mecasbl.lu/super-senior/

L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE PAR LES SENIORS : QUE DES AVANTAGES !!

- ★ Les seniors ont beaucoup d'expérience à partager et peuvent transmettre des astuces
- ★ Les seniors ont plus de patience
- ★ Les seniors sont plus disponibles et à l'écoute
- ★ L'enfant retrouve confiance en lui et en ses capacités
- ★ Les rencontres sont sans stress, loin des conflits familiaux

LEARNING PROBLEMS AT SCHOOL WITH YOUR CHILD?

Your child is having difficulties in French and/or in German and/or Mathematics. He/she has problems organizing himself/herself, finding a working method. He/she loses his/ her self-confidence.
You do not have the time or the skills to accompany your child in his/her school life, or your attempts to study with your child end in an argument.

FIND AN EFFECTIVE SOLUTION:

USE THE SERVICES OF A
SENIOR TUTOR!!



WHO ARE WE?

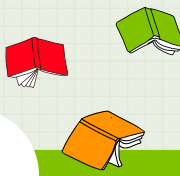
A regional service of school tutors, coordinated by the MEC asbl, made up of motivated seniors, trained and interested in passing on their knowledge and supervising children with learning difficulties.

HOW DOES THE SERVICE WORK?

- ★ An appointment between the MEC asbl, the parents and the child to determine together the meeting schedule and the place.
- ★ Follow-up appointment between the MEC asbl, the parents, the child, and the senior for a first contact.
- ★ Professional supervision of the activities.
- ★ Parents pay a contribution of 10 euros / session (5 euros for people receiving social assistance).
- ★ Registration of your request via website, Super Senior page: mecasbl.lu/super-senior/

SCHOOL SUPPORT BY SENIORS HAS ONLY ADVANTAGES!!

- ★ Seniors have a lot of experience to share and can pass on tips
- ★ Seniors have more patience
- ★ Seniors are more available and attentive
- ★ The child regains confidence in his/her abilities
- ★ Meetings are stress-free, far from family and school conflicts



Und das ist erst **der Anfang!**



Zu jung? Oder nicht mehr jung genug? Wer sagt denn, dass es eine Altersgrenze gibt, um zu genießen, mit anderen zu teilen, zu lernen? Help betreibt 6 Clubs Aktiv+ und bietet Ihnen dort ein umfassendes Programm an Aktivitäten. Neue Menschen kennenlernen, gemeinsam schöne Augenblicke verbringen und das Leben genießen. Nichts weniger als das!

clubaktiv 



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

help 
All Dag ass e gudden Dag