

Agenda Januar - April

Agenda janvier - avril

2024 - Nr. 73

02.01. **Di / ma**
Brico 09h00
Leichter Spaziergang 10h30
Denk dich fit (Bettendorf) 14h30

03.01. **Mi / me**
Pétanque 09h30
Ice park 13h30

04.01. **Do / je**
Laufen 08h30
Wanderung 09h30
Seniorentreff (Colmar-Berg) 13h30

05.01. **Fr / ve**
Besuch um Maart Ettelbréck Moies
Zesumme kachen 09h30

08.01. **Mo / lu**
Laufen 08h30
Pétanque 09h30
Velostuer 10h00
Nordic Walking 14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg) 14h30
Qi Gong (Avancés) 14h30
Aquagym 15h30
Qi Gong (Débutants) 15h45
Aquagym 16h30

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

10.01. **Mi / me**
Shopping Dag 09h00
Pétanque 09h30
Lunch 12h00
Cours de portugais 16h30
Functional Training 17h00
Boxen 18h30
Kleider nähen 19h00

11.01. **Do / je**
Kaffi drénken a babbelen (Schieren) 09h00
Laufen 08h30
Wellness 09h30
Wanderung 09h30
Seniorentreff (Colmar-Berg) 13h30
Keele spillen 14h00
Atelier peinture 14h00
Gesundheitsturnen 15h00
Bauch Beine Po 17h30
Yoga 18h30

Stretching 19h30
Zumba 19h30
12.01. **Fr / ve**
Besuch um Maart Ettelbréck Moies
Pilates (débutants) 08h30
Pilates (avancés) 09h45
Spillnomëtteg 13h30
Cojello's Jangen (CAPE) 19h00

15.01. **Mo / lu**
Laufen 08h30
Pétanque 09h30
Nordic Walking 14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg) 14h30
Qi Gong (avancés) 14h30
Aquagym 15h30
Qi Gong (débutants) 15h45
Aquagym 16h30

16.01. **Di / ma**
Besuch um Maart Diekirch Moies
Brico 09h00
Leichter Spaziergang 10h30
Danz Dech fit 14h00
Denk dich fit (Bettendorf) 14h00
Singen 14h30
Rückenturnen 16h00
Kleider nähen 19h00

17.01. **Mi / me**
Pétanque 09h30
Cours de portugais 16h30
Functional Training 17h00
Boxen 18h30
Kleider nähen 19h00

18.01. **Do / je**
Kaffi drénken a babbelen (Mertzig) 09h00
Laufen 08h30
Wandern 09h30
Atelier peinture 14h00
Gesundheitsturnen 15h00
Bauch Beine Po 17h30
Yoga 18h30
Stretching 19h30
Zumba 19h30

19.01. **Fr / ve**
Pilates (débutants) 08h30
Zesumme Kachen 09h45
Pilates (avancés) 09h45
Tricks an der Haustür (Workshop) 14h00

22.01. **Mo / lu**
Laufen 08h30
Pétanque 09h30
Velostour 10h00
Nordic Walking 14h00

Sturzprophylaxe - Projekt Flux 14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg) 14h30
Qi Gong (avancés) 14h30
Aquagym 15h30
Qi Gong (débutants) 15h45
Aquagym 16h30

23.01. **Di / ma**
Brico 09h00
Origami Blumen 09h30
Wanderung 09h30
Danz Dech fit 14h00
Singen 14h30
Denk dich fit (Bettendorf) 14h30
Rückenturnen 16h00
Kleider nähen 19h00

24.01. **Mi / me**
Pétanque 09h30
Lunch 12h00
Seniorentreff (Schieren) 14h00
Cours de portugais 16h30
Functional Training 17h00
Boxen 18h30
Kleider nähen 19h00

25.01. **Do / je**
Trail 08h30
Laufen 08h30
Kaffi drénken a babbelen (Schieren) 08h30
Atelier peinture 14h00
Gesundheitsturnen 15h00
Bauch Beine Po 17h30
Yoga 18h30
Stretching 19h30
Zumba 19h30

26.01. **Fr / ve**
Besuch um Maart Ettelbréck Moies
Pilates (débutants) 08h30
Pilates (avancés) 09h45
Spillnomëtteg 13h30

29.01. **Mo / lu**
Laufen 08h30
Pétanque 09h30
Nordic Walking (Bourscheid) 14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg) 14h30
Qi Gong (avancés) 14h30
Aquagym 15h30
Qi Gong (débutants) 15h45
Aquagym 16h30

30.01. **Di / ma**
Brico 09h00
Wanderung 09h30
Danz Dech fit 14h00
Singen 14h30
Denk dich fit (Bettendorf) 14h30

Rückenturnen	16h00
Kleider nähen	19h00

31.01. Mi / me

Neijoerschreceptioun	15:00
Cours de portugais	16h30
Functional Trainig	17h00
Boxen	18h30
Kleider nähen	19h00

01.02. Do / je

Kaffi drénken a babbelen (Mertzig)	09h00
Laufen	08h30
Wanderung	09h30
Seniorentreff (Clomar-Berg)	13h30
Atelier peinture	14h00
Gesundheitsturnen	15h00
Bauch Beine Po	17h30
Yoga	18h30
Stretching	19h30
Zumba	19h30

02.02. Fr / ve

Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Pilates (débutants)	08h30
Zesumme kachen	09h30
Pilates (avancés)	09h45

05.02. Mo / lu

Laufen	08h30
Pétanque	09h30
Velostuer	10h00
Nordic Walking (Bourscheid)	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30
Qi Gong (avancés)	14h30
Aquagym	15h30
Qi Gong (débutants)	15h45
Aquagym	16h30

06.02. Di / ma

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

07.02. Mi / me

Pétanque	09h30
Cours de portugais	16h30
Functional training	17h00
Boxen	18h30
Kleider nähen	19h00

08.02. Do / je

Kaffi drénken a babbelen (Schieren)	09h00
Laufen	08h30
Wellness	09h30
Wanderung	09h30
Keele spillen	13h30
Atelier peinture	14h00
Gesundheitsturnen	15h00
Bauch Beine Po	17h30

Yoga	18h30
Stretching	19h30
Zumba	19h30

09.02. Fr / ve

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

12.02. Mo / lu

Lafen	08h30
Pétanque	09h30
Velostuer	10h00
Nordic Walking	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30

13.02. Di / ma

Brico	09h00
Wanderung	09h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30

14.02. Mi / me

Pétanque	09h30
Lunch	12h00
Speed Dating	14h30

15.02. Do / je

Lafen	08h30
Kaffi drénken a babbelen (Mertzig)	08h30
Wanderung	09h30
Seniorentreff (Colmar-Berg)	13h30

16.02. Fr / ve

Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Zesumme Kachen	09h30

19.02. Mo / lu

Laufen	08h30
Pétanque	09h30
Nordic Walking	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30
Qi Gong (avancés)	14h30
Aquagym	15h30
Qi Gong (débutants)	15h45
Aquagym	16h30

20.02. Di / ma

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

21.02. Mi / me

Pétanque	09h30
Seniorentreff (Schieren)	14h00
Cours de portugais	16h30
Functional training	17h00
Boxen	18h30
Kleider nähen	19h00

22.02. Do / je

Kaffi drénken a babbelen (Schieren)	09h00
Laufen	08h30
Wanderung	09h30
Keele spillen	13h30
Atelier peinture	14h00
Gesundheitsturnen	15h00
Bauch Beine Po	17h30
Yoga	18h30
Stretching	19h30
Zumba	19h30

23.02. Fr / ve

Pilates (débutants)	08h30
Creativa Metz	09h00
Pilates (avancés)	09h45
Cours d'espagnol (avancés)	09h30
Spillnomëtteg	13h30
Cours d'espagnol (débutants)	18h00

26.02. Mo / lu

Laufen	08h30
Pétanque	09h30
Nordic Walking	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30
Qi Gong (avancés)	14h30
Déclaration d'impôt (workshop)	15h00
Aquagym	15h30
Qi Gong (débutants)	15h45
Aquagym	16h30

27.02. Di / ma

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

28.02. Mi / me

Pétanque	09h30
Lunch	12h00
Patchwork	13h30
Cours de portugais	16h30
Functional training	17h00
Boxen	18h30
Kleider nähen	19h00

29.02. Do / je

Laufen	08h30
Trail Wanderung	08h30
Atelier peinture	14h00
Gesundheitsturnen	15h00
Bauch Beine Po	17h30
Yoga	18h30
Stretching	19h30
Zumba	19h30

01.03. Fr / ve

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

Agenda Januar - April

Agenda janvier - avril

2024 - Nr. 73

02.03 **Sa / sa**
Omega 90 09h00

04.03. **Mo / lu**
Laufen 08h30
Pétanque 09h30
Velostour 10h00
Nordic Walking (Bourscheid) 14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg) 14h30
Qi Gong (avancés) 14h30
Aquagym 15h30
Qi Gong (débutants) 15h45
Aquagym 16h30

05.03. **Di / ma**
Brico 09h00
Leichter Spaziergang 09h30
Danz Dech fit 14h00
Singen 14h30
Denk dich fit (Bettendorf) 14h30
Rückenturnen 16h00
Kleider nähen 19h00

06.03. **Mi / me**
Pétanque 09h30
Tour des Musées 09h30
Cours de portugais 16h30
Functional training 17h00
Boxen 18h30
Kleider nähen 19h00

07.03. **Do / je**
Kaffi drénken a babbelen (Mertzig) 09h00
Laufen 08h30
Wanderung 09h30
Wellness 09h30
Seniorentreff 13h30
Atelier peinture 14h00
Gesundheitsturnen 15h00
Bauch Beine Po 17h30
Yoga 18h30
Stretching 19h30
Zumba 19h30

08.03. **Fr / ve**
Besuch um Maart Ettelbréck Moies
Pilates (débutants) 08h30
Cours d'espagnol (avancés) 09h30
Pilates (avancés) 09h45
Spillnomëtteg 13h30
Cours d'espagnol (débutants) 18h00

11.03. **Mo / lu**
Laufen 08h30
Pétanque 09h30
Nordic Walking 14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg) 14h30
Qi Gong (avancés) 14h30
Aquagym 15h30

Qi Gong (débutants) 15h45
Aquagym 16h30

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

13.03. **Mi / me**
Pétanque 09h30
Lunch 12h00
Patchwork 13h30
Cours de portugais 16h30
Functional training 17h00
Boxen 18h30
Kleider nähen 19h00

14.03. **Do / je**
Laufen 08h30
Kaffi drénken a babbelen (Schieren) 09h00
Wanderung 09h30
Keele spillen 13h30
Atelier peinture 14h00
Gesundheitsturnen 15h00
Bauch Beine Po 17h30
Yoga 18h30
Stretching 19h30
Zumba 19h30

15.03. **Fr / ve**
Pilates (débutants) 08h30
Zesumme kachen 09h30
Cours d'espagnol (avancés) 09h30
Pilates (avancés) 09h45
Cours d'espagnol (débutants) 18h00

16.03. **Sa / sa**
Maastricht 09h00

18.03. **Mo / lu**
Laufen 08h30
Pétanque 09h30
Velostour 10h00
Nordic Walking 14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg) 14h30
Qi Gong (avancés) 14h30
Aquagym 15h30
Qi Gong (débutants) 15h45
Aquagym 16h30

19.03. **Di / ma**
Besuch um Maart Diekirch Moies
Brico 09h00
Origami Blumen 09h30
Leichter Spaziergang 09h30

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

20.03. **Mi / me**
Pétanque 09h30
Seniorentreff (Schieren) 14h00
Cours de portugais 16h30
Functional training 17h00
Boxen 18h30
Kleider nähen 19h00

21.03. **Do / je**
Laufen 08h30
Kaffi drénken a babbelen (Mertzig) 09h00
Wanderung 09h30
Seniorentreff (Colmar-Berg) 13h30
Atelier peinture 14h00
Gesundheitsturnen 15h00
Bauch Beine Po 17h30
Yoga 18h30
Stretching 19h30
Zumba 19h30

22.03. **Fr / ve**
Besuch um Maart Ettelbréck Moies
Cours d'espagnol (avancés) 09h30
Spillnomëtteg 13h30
Cours d'espagnol (débutants) 18h00

24.03. **So / di**
Relais pour la vie moies

25.03. **Mo / lu**
Laufen 08h30
Pétanque 09h30
Nordic Walking 14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg) 14h30
Qi Gong (avancés) 14h30
Aquagym 15h30
Qi Gong (débutants) 15h45
Aquagym 16h30

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

27.03. **Mi / me**
Trail 08h00
Pétanque 09h30
Lunch 12h00

Cours de portugais	16h30
Functional training	17h00
Boxen	18h30
Kleider nähen	19h00

28.03.	Do / je
Laufen	08h30
Kaffi drénken a babbelen (Schieren)	09h00
Wanderung	09h30
Atelier peinture	14h00
Keele spillen	14h00
Gesundheitsturnen	15h00
Bauch Beine Po	17h30
Yoga	18h30
Stretching	19h30
Zumba	19h30

29.03.	Fr / ve
Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Pilates (débutants)	08h30
Cours d'espagnol (avancés)	09h30
Pilates (avancés)	09h45
Cours d'espagnol (débutants)	18h00

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

03.04.	Mi / me
Pétanque	09h30

04.04.	Do / je
Laufen	08h30
Kaffi drénken a babbelen (Mertzig)	09h00
Wanderung	09h30
Seniorentreff (Clomar-Berg)	13h30

05.04.	Fr / ve
Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Zesumme kachen	10h00

06.04.	Sa / sa
Musée de l'Ardoise	13h00

08.04.	Mo / lu
Pétanque	09h30
Nordic Walking	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30

09.04.	Di / ma
Brico	09h00
Wanderung	09h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30

10.04.	Mi / me
Pétanque	09h30
Lunch	12h00

11.04.	Do / je
Lafen	08h30
Kaffi drénken a babbelen (Schieren)	09h00
Wanderung	09h30

12.04.	Fr / ve
Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Spillnomëtteg	13h30

15.04.	Mo / lu
Laufen	08h30
Pétanque	09h30
Velostour	10h00
Nordic Walking	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30
Qi Gong (avancés)	14h30
Aquagym	15h30
Qi Gong (débutants)	15h45
Aquagym	16h30

16.04.	Di / ma
Besuch um Maart Diekirch	Moies
Brico	09h00
Leichter Spaziergang	10h30
Danz Dech fit	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30
Rückenturnen	16h00
Kleider nähen	19h00

17.04.	Mi / me
Trail	08h30
Pétanque	09h30
Lunch	12h00
Cours de portugais	16h30
Functional training	17h00
Boxen	18h30
Kleider nähen	19h00

18.04.	Do / je
Laufen	08h30
Kaffi drénken a babbelen (Mertzig)	09h00
Wanderung	09h30
Seniorentreff (Colmar-Berg)	13h30
Keelen spillen	13h30
Atelier peinture	14h00
Gesundheitsturnen	15h00
Bauch Beine Po	17h30
Yoga	18h30
Stretching	19h30
Zumba	19h30

19.04.	Fr / ve
Pilates (débutants)	08h30
Zesumme kachen	09h30
Cours d'espagnol (avancés)	09h30
Pilates (avancés)	09h45
Cours d'espagnol (débutants)	18h00

22.04.	Mo / lu
Laufen	08h30
Pétanque	09h30
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30

Qi Gong (avancés)	14h30
Aquagym	15h30
Qi Gong (débutants)	15h45
Aquagym	16h30

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

24.04.	Mi / me
Pétanque	09h30
Seniorentreff (Schieren)	13h30
Cours de portugais	16h30
Functional training	17h00
Boxen	18h30
Kleider nähen	19h00

25.04.	Do / je
Laufen	08h30
Kaffi drénken a babbelen (Schieren)	09h00
Wandern	09h30
Wellness	09h30
Keele spillen	13h30
Atelier peinture	14h00
Gesundheitsturnen	15h00
Bauch Beine Po	17h30
Yoga	18h30
Stretching	19h30
Zumba	19h30

26.04.	Fr / ve
Besuch um Maart Ettelbréck	Moies
Pilates (débutants)	08h30
Cours d'espagnol (avancés)	09h30
Pilates (avancés)	09h45
Spillnomëtteg	13h30
Cours d'espagnol (débutants)	18h00
Gretchen 89ff (CAPE)	20h00

29.04.	Mo / lu
Laufen	08h30
Pétanque	09h30
Nordic Walking	14h00
Denk dich fit (Colmar-Berg)	14h30
Qi Gong (avancés)	14h30
Aquagym	15h30
Qi Gong (débutants)	15h45
Aquagym	16h30

30.04.	Di / ma
Brico	09h00
Wanderung	09h30
Cybersicherheit (De)	10h00
Danz Dech fit	14h00
Cybersécurité (Fr)	14h00
Singen	14h30
Denk dich fit (Bettendorf)	14h30
Rückenturnen	16h00
Kleider nähen	19h00