

# Nordstad Aktiv+

Mai - Août 2025

N°77



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

clubaktiv



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

## Legende

### Légende

	Datum / Date
	Uhrzeit / Horaire
	Preis / Prix
	Treffpunkt / Rendez-vous
	Sprachen / Langues
	Anmeldeschluss / Délai d'inscription
	Teilnehmeranzahl / Nombre de participants
	Kursleiter(in) / Responsable de cours
	Clubübergreifende Aktivitäten / Activités transversales

# WELCOME

## Bienvenue

Kontaktieren Sie uns  
Contacter-nous

26 81 37 43  
clubnordstad@inter-actions.lu

Büroadresse  
Adresse bureau

3, rue de l'École Agricole  
L-9016 Ettelbruck  
(Parkplatz vom E.Leclerc /  
Parking du supermarché E. Leclerc)

Informieren Sie sich  
Informez-vous

 [www.nordstadaktivplus.lu](http://www.nordstadaktivplus.lu)  
 NordstadAktiv+

**Maud Dumay**  
Responsable



**Tom Diederich**  
Educateur diplômé

**Sarah Cristache**  
Educatrice diplômée



**Francisco  
Oliveira Rodrigues**  
Educateur diplômé

**Daniela Rotili**  
Secrétariat



**Ester Rodrigues Pinho**  
Secrétariat

**Susette Borges**  
Educatrice en formation



# Editorial

## Éditorial

Léif Leit,

Och fir déi nächst Méint huet d'Ekipp vun Nordstad Aktiv+ an Zesummenaarbecht mat den 9 Partnergemengen erëm ee villfältege Programm fir eis eeler Leit zesummegestallt. Dëse Programm bitt net nëmmen ofwiesslungsräich Aktivitéiten un, mee och d'Méglechkeet nei Kontakter ze kneppen, déi eege Kreativitéit z'entfallen an aktiv ze bleiwen.

Vu gemeinsame Wanderungen, iwver Sport-, Kach- oder Sproochecoursen, kreativen Ateliere bis zu kulinareschen a kulturellen Ausfluch ass hei ob jidder Fall fir all Goût a Persoun eppes dobäi.

Mir si frou d'Participante vun de sëlligen Aktivitéiten zu Dikrich am Ciné Scala, am Theatersall vun der Primärschoul, an eise Lycéeën an an all eise Museeë begréissen ze kennen. Mee och duerch de „Club am Duerf“ hutt Dir d'Méglechkeet mat de Mataarbechter vun Nordstad Aktiv+ a Kontakt ze kommen. Si trëppelen, gutt ze erkennen an hire grénge Jacketten, zwee Mol de Mount dënschdes duerch eis Stad a komme sou op der Hausdier oder op Plaze wou Dir Är Fräizäit verbréngt, a Kontakt mat lech.

Ech lueden lech häerzlech an, déi verschidden Offeren ze notzen an lech op eng Rei interessant, léierräich an ännerhalsam Momenter ze freeën.

Ech drécken un déser Platz och ee grousse Merci un d'Ekipp vun Nordstad Aktiv+ aus. Duerch hiert Engagement gëtt et eiser eelerer Generatioun sécherlech net langweileg, de sozialen Zesummenhalt an d'Wuibefanne gëtt gestärkt an d'Liewensfreed vun eise Matbierger erhalten.



Mat beschte Gréiss,  
**Weiler Charles**  
*Buergermeeschter vun Dikrich*

## Départ Myriam



C'est avec une grande émotion que l'équipe annonce le départ à la retraite de Mme Myriam Hoffmann. Nous lui exprimons toute notre reconnaissance pour ses nombreuses années de dévouement au sein du club.

Son engagement exemplaire, son professionnalisme, sa polyvalence et sa bonne humeur ont été des atouts précieux pour nous. Nous lui adressons nos meilleurs vœux de bonheur et de santé dans cette nouvelle étape de sa vie.



Goodbye



# **Partner Gemeinden**

## **Communes partenaires**



### **BETTENDORF**

#### **ECOLE PRIMAIRE**

Rue de l'Eglise | L- 9382 Moeststroff

#### **CENTRE POLYVALENT**

Rue des jardins | L- 9370 Gilsdorf

#### **AAL PRIMÄRSCHOUL BEI DER KIIRCH**

Kräizung Rue Principale/ Broderbour  
L-9370 Gilsdorf

#### **PÉTANQUEPISTE**

Route d'Eppeldorf | L- 9353 Bettendorf



### **BOURSCHEID**

#### **SALLE DE SPORT**

19 Groussgaass | L-9140 Bourscheid

#### **THEATERSAAL**

25, rue principale | L-9140 Bourscheid

#### **ALTE PRIMÄRSCHULE**

Schoulstrooss | L- 9164 Lipperscheid



### **COLMAR-BERG**

#### **NORDPOOL**

Rue de l'Ecole | L- 7730 Colmar-Berg

#### **CENTRE CULTUREL**

5, rue de la Poste | L- 7730 Colmar-Berg



### **DIEKIRCH**

#### **CINÉ SCALA**

46, rue de l'industrie | L- 9250 Diekirch

#### **THEATERSAAL PRIMÄRSCHULE**

Place Guillaume | L-9237 Diekirch

#### **NORDSTAD LYCÉE**

17, rue Joseph Merten | L-9257 Diekirch



## FEULEN

ANCIENNE ÉCOLE,  
2, Place de la chapelle  
L- 9179 Oberfeulen

## HENNESBAU

15C, Rue de la Fail | L-9175 Niederfeulen



## GEMENG MÄERZEG

## MERTZIG

CENTRE TURELBAACH  
22, rue Principale | L-9168 Mertzig

AL SCHOUL (TIERS-LIEU)  
31A, rue Principale | L-9168 Mertzig



## SCHIEREN

AL SCHOUL  
72 Route de Luxembourg |  
L-9125 Schieren

## BOULODROME

Rue de la Gare, Am Géier |  
L-9122 Schieren

## ALEN ATELIER

1, rue du Moulin | L-9126 Schieren



## ERPELDANGE-SUR-SÛRE

### VERÄINNSBAU

17, rue du Berger | L- 9161 Ingeldorf

### CENTRE CULTUREL « A MAESCH »

4, rue de l'Eglise | L- 9142 Bürden

### BIRCKELHAFF

rue Abbé Kalbersch |  
L- 9146 Erpeldange-sur-Sûre



## ETTELBRUCK

### NORDSTAD AKTIV+

Rue de l'école agricole |  
L- 9016 Ettelbruck

### CENTRE DES ARTS PLURIELS

1, Place Marie-Adélaïde |  
L- 9063 Ettelbruck

### HALL OMNISPORTS FRÄNKIE HANSEN

Rue du Deich | L- 9012 Ettelbruck

### DÄICHHAAL

Parking Deich | L-9012 Ettelbruck

# Rückblick

## Rétrospective



# Inhalt

## Contenu

Club am Duerf .....	10
<i>Rencontre au village</i>	
Kultur, Ausflüge und Reisen .....	12
<i>Culture, Excursions &amp; Voyages</i>	
Konferenzen & Workshops.....	26
<i>Conférences &amp; Ateliers</i>	
Musik & Tanz .....	34
<i>Musique &amp; danse</i>	
Sport, Gesundheit & Wohlbefinden .....	38
<i>Sport, Santé &amp; Bien-être</i>	
Kreativität.....	52
<i>Créativité</i>	
Geselligkeit.....	56
<i>Convivialité</i>	
Bildung.....	70
<i>Lifelong Learning</i>	

# Club am Duerf



# Club am Duerf



**Lu** Mir organiséiere minimum 2 mol am Mount eisen "Club am Duerf" an eise Partnergemenge fir nach méi no bei lech ze sinn.

Fir weider Informatiounen ze kréien, wéini mir genee an Ärer Gemeng sinn a wou mir eis gesinn, rufft weg. um Büro un.

**Tel: 26 81 37 43**

Zéckt net fir unzeschwätzen - Dir erkennt eis ganz sécher un eisen Jacketten oder T-Shirten.

**Fr** Nous organiserons au minimum 2 fois par mois dans nos communes partenaires le «Club am Duerf» pour être encore plus proche de vous.

Pour avoir des informations plus précises sur le lieu de rencontre dans votre commune, veuillez contacter notre bureau au numéro **26 81 37 43**.

N'hésitez pas à nous interroger - vous nous reconnaîtrez grâce à nos vestes ou T-Shirts.

Montag / Lundi :	Dienstag / Mardi	Donnerstag / Jeudi :	Freitag / Vendredi :
Bourscheid	Bettendorf	Feulen	Ettelbruck
Colmar-Berg	Diekirch		Erpeldange-sur-Sûre
Mertzig			Schieren



# Kultur, Ausflüge & Reisen

## *Culture, Excursions & Voyages*





luxembourg  
city tourist office

## Bienenrundgang "Be(e)loved Luxembourg"

### Circuit des abeilles "Be(e)loved Luxembourg"

**De** Der Rundgang, der von Frau Isabelle Wickler geführt wird, beleuchtet die Rolle der Bienen und ihre entscheidende Rolle für unser Ökosystem. Bienen sind die wichtigsten Bestäuber für Nutzpflanzen und tragen somit wesentlich zu unserer Versorgung mit Nahrungsmitteln bei. Der Bienenrundgang bietet gleichzeitig die Möglichkeit, die Grünflächen, Artenvielfalt sowie die einzigartige Landschaft der Hauptstadt zu entdecken.

Selbstverständlich werden wir uns vor diesem Rundgang mit einem guten Mittagessen stärken.

**Fr** Cette visite guidée, animée par Mme Isabelle Wickler, met en évidence le rôle essentiel des abeilles dans l'écosystème. Les abeilles, insectes pollinisateurs hors pair, contribuent à notre sécurité alimentaire et à la préservation des plantes. Le parcours apicole pédestre

nous permettra d'explorer les espaces verts, la biodiversité et la topographie unique de la capitale.

Avant de commencer la visite rien de tel qu'un détour par un bon restaurant !

	Di / Ma <b>20.05.2025</b>
	11h00
	06.05.2025
	<b>20,00 €</b> (geführte Besichtigung, Transport Minibus / Visite guidée, trajet en minibus)
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Trail édition spéciale : La Roche / Marche du souvenir

**De** Liebe Wanderer,

Begleiten Sie uns auf dieser 16 km langen Wanderung „Marche du souvenir“ über einzigartige Strecken. Die ausgewählten Wege sind außergewöhnlich und versprechen uns Etappen, die ihresgleichen suchen.

Lassen Sie sich von diesem Abenteuer mitreißen, das sportliche Herausforderung und Erinnerung vereint.

Nehmen Sie an der 57. Ausgabe der MESA teil!

**Fr** Chers marcheurs,

Rejoignez-nous pour cette marche du souvenir de 16 km à travers des parcours inédits. Les parcours sont peu habituels et nous promettent des étapes dignes de ce nom.

Laissez-vous emporter par cette aventure, alliant défi sportif et devoir de mémoire. Participez à la 57<sup>ème</sup> édition de la MESA !



Di / Ma  
25.06.2025



08h00



30.05.2025



12,00 €

(Teilnahmegebühr,  
Transport Minibus /  
*Frais de participation,  
trajet en minibus*)



ETTELBRUCK,  
vor der Deichhalle,  
*devant le Hall du Deich*



Team / Equipe  
Nordstad Aktiv+

Mittagessen einpacken!  
*Emballer le déjeuner !*



## Evasion in Metz

### Évasion à Metz

**De** So nah und doch weitgehend unbekannt – bei dieser geführten Besichtigung werden Sie die aussergewöhnlichen architektonischen Bauwerke von Metz kennenlernen. Nach der Besichtigung der Kathedrale Ste Etienne geht es zu Fuss weiter über die Place de la Comédie weiter zum Viertel der Zitadelle. Danach fahren wir mit dem Bus zum wilhelminischen Impérial-Viertel und dem Vorplatz des Centre-Pompidou-Metz.

**Fr** Si près et pourtant largement inconnue – lors de cette visite guidée vous découvrez les ensembles architecturaux et monumentaux exceptionnels de la ville de Metz. Le circuit comprend la visite de la cathédrale St. Etienne, à pied nous continuons à la Place de la Comédie et au quartier de la citadelle. La visite se poursuit en bus jusqu'au quartier impérial et au parvis du Centre-Pompidou-Metz.

	Sa / Sa <b>14.06.2025</b>
	09h00
	30.05.2025
	<b>43,00 €</b> (geführte Besichtigung, Reisebus / Visite guidée, bus de voyage)
	<b>ETTELBRUCK</b> vor der Deichhalle <i>devant la hall du Deich</i>
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Geierlay: Ein unvergesslicher Ausflug in die Natur

### Geierlay : L'Escapade Inoubliable au Cœur de la Nature

**De** Erleben Sie die Geierlay-Hängebrücke auf einem 10,6 Km langen Wanderweg durch den Hunsrück. Geniessen Sie spektakuläre Ausblicke und die beeindruckende Architektur der Brücke ein unvergessliches Erlebnis!

**Fr** Découvrez le pont suspendu Geierlay lors d'une randonnée de 10,6 km à travers la région du Hunsrück. Profitez de vues spectaculaires et de l'architecture impressionnante du pont une expérience inoubliable en pleine nature !

	Do / Je <b>03.07.2025</b>
	08h00
	20.06.2025
	<b>45,00 €</b> (Transport Reisebus / Trajet en bus)
	<b>ETTELBRUCK,</b> vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Schloss in Bourscheid / Nocturne

## Château de Bourscheid / Nocturne

**De** Entdecken Sie das größte Schloss Luxemburgs in Begleitung der Bürgermeisterin, Madame Annie Nickels-Theis. Das Schloss von Bourscheid, das im 19. Jahrhundert verlassen und in Ruinen gefallen war, wurde 1936 als "historisches Denkmal" eingestuft und 1972 vom Staat erworben. Seitdem wurden das Haus von Stolzembourg sowie das Haus des Wächters restauriert. Der Besuch endet mit der „Nocturne“, einem unterhaltsamen Moment mit einem Barbecue, das gemeinsam in einer geselligen Atmosphäre genossen werden kann.

*La visite se conclura par la « Nocturne », un moment animé autour d'un barbecue, à partager ensemble dans une ambiance conviviale.*

	<b>Mi / Me</b> <b>23.07.2025</b>
	15h15 Parking Deich 15h45 vor dem Schlosseingang / <i>à l'entrée du château</i>
	<b>09.07.2025</b>
	<b>5,00 €</b> <i>(Eintritt Schloss / Entrée château)</i>
	<b>ETTELBRUCK,</b> vor der Deichhalle / <i>devant le Hall du Deich</i>
	<b>Team / Equipe</b> Nordstad Aktiv+

**Fr** Découvrez le plus grand château du Luxembourg en compagnie de la Bourgmestre, Madame Annie Nickels-Theis. Le château de Bourscheid, abandonné au 19<sup>e</sup> siècle et en ruines, a été classé "monument historique" en 1936 avant d'être acquis par l'État en 1972. Depuis, la maison de Stolzembourg ainsi que celle du gardien ont été restaurées.



Familienausflug  
Excursion en famille

## Calypso: Ihr Ziel für Entspannung und Abenteuer im Wasser *Détente et Aventure à la Piscine Calypso*

**De** Wasserspass im "Calypso". Hier können Sie in einer der Saunas (Innen- und Aussenbereich) oder in einem der Whirlpools entspannen, im „Multibecken“ eine sanfte Massage auf den Sprudelliegen geniessen, oder, oder ... Lachen und staunen Sie zusammen mit Ihren Enkelkindern auf einer der Rutschen oder geniessen Sie gemeinsam die Wasserspielplätze. Gönnen Sie sich einen Tag Badewelt pur.

**Fr** Plaisirs aquatiques au « Calypso ». Vous pouvez vous détendre dans un des saunas (intérieur et extérieur) ou dans un des jacuzzis, profiter d'un massage doux sur les tapis à bulles à la piscine, etc. Riez et émerveillez-vous avec vos petits-enfants sur un des toboggans ou profitez ensemble des aires de jeux aquatiques. Offrez-vous une journée au paradis thermal.

	Mi / Me <b>30.07.2025</b>
	<b>16.07.2025</b>
	<b>52,00 €</b> (Transport Minibus, Eingang / <i>Trajet en minibus, entrée</i> ) <b>75,00 €</b> (Familienpreis: 1 Erwachsener + 1 Kind / <i>Prix famille : 1 adulte +1 enfant</i> )
	<b>09h00</b>
	<b>ETTELBRUCK,</b> vor der Deichhalle / <i>devant le Hall du Deich</i>
	<b>Team / Equipe</b> Nordstad Aktiv+

**Bitte mitbringen:**  
Bademantel, -tuch, -schuhe

**Veuillez prévoir :**  
*peignoir, serviette de bain,  
chaussons de plage*



## Dinant



Familienausflug  
Excursion en famille

**De** Dinant, eingebettet im Herzen der Felsen entlang der Maas, bietet eine einzigartige, fotogene Kulisse. Beginnen Sie den Tag mit einem Besuch der Zitadelle, die einen atemberaubenden Blick auf die Stadt und den Fluss bietet, und fahren Sie dann mit der Seilbahn ins Stadtzentrum. Anschliessend genießen Sie eine kleine Bootsfahrt auf der Maas. Beenden Sie den Tag mit dem Fest „Fête de Sax“, eine Feier zu Ehren von Adolphe Sax mit einem Konzert der The Dixie Boys Band können Sie diesen Ausflug ausklingen lassen.

*sière paisible sur la Meuse. Terminez par la Fête de Sax, un événement vibrant en hommage à Adolphe Sax, avec un concert des The Dixie Boys Band.*

**Fr** *Dinant, perchée au cœur des roches et bordée par la Meuse, offre un cadre photogénique unique. Commencez par visiter la citadelle avec sa vue imprenable, puis descendez en téléphérique vers le centre-ville. Profitez ensuite d'une croisière paisible sur la Meuse. Terminez par la Fête de Sax, un événement vibrant en hommage à Adolphe Sax, avec un concert des The Dixie Boys Band.*

	Mo / Lu <b>04.08.2025</b>
	08h00
	21.07.2025
	<b>51,00 €</b> (Transport Reisebus, Seilbahn, Flussfahrt / Trajet en bus, téléphérique, croisière)
	<b>ETTELBRUCK,</b> vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	Aktivität mit dem Club Uewersauer / Activité commune avec le Club Uewersauer



Familienausflug  
Excursion en famille

## Kayakfahren auf dem Stausee

## *Kayak au lac de la Haute-Sûre*

**De** Erleben Sie den Stausee aus einer ungewohnten Perspektive: aus einem Kayak. Kayaks sind nicht auf Geschwindigkeit ausgelegt, Sie werden die Naturschönheiten also beim Paddeln in aller Ruhe geniessen können. Die Anstrengung lohnt sich!

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Kinder ab 10 Jahren sind willkommen.

**Fr** Découvrez le lac de barrage sous un angle insolite : en kayak. Comme les kayaks ne sont pas conçus pour être rapides, vous pouvez profiter du paysage à couper le souffle à votre guise tout en pagayant. L'effort en vaut la peine ! Des connaissances préalables ne sont pas nécessaires.

Les enfants âgés de 10 ans et plus sont les bienvenus.

	Mi / Me <b>13.08.2025</b>
	14h00
	14.07.2025
	<b>40,00 €</b> <b>73,00 €</b> (Familienpreis: 1 Erwachsener + 1 Kind / <i>Prix famille : 1 adulte + 1 enfant</i> ) (Miete Kayak, Transport Minibus / <i>Location kayak + instructeur, trajet en minibus</i> )
	<b>ETTELBRUCK,</b> vor der Deichhalle / <i>devant le Hall du Deich</i>
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Gallorömisches Aquädukt Raschpétzer

### Aqueduct gallo-romain Raschpétzer

**De** Nach einem gemeinsamen Mittagessen fahren wir zum „Raschpétzer“. Beim „Raschpétzer“-Qanat handelt es sich um ein unterirdisches Aquädukt-System zur Trinkwasserversorgung des damaligen römischen Siedlungsraums in den heutigen Gemeinden Walferdingen und Steinseel. Diese Anlage wurde um 130 n. Chr. errichtet und ist ein bedeutendes Relikt römischer Ingenieurskunst.

**Fr** Après notre déjeuner au restaurant, nous partons en minibus au « Raschpétzer ». Le qanat des « Raschpétzer » est un système d'aqueduc souterrain permettant d'alimenter en eau la zone peuplée de jadis par les Romains, dans les communes actuelles de Walferdange et Steinseel. Cette construction date de 130 apr.J.-C. environ et l'ouvrage est un vestige important de l'ingénierie romaine.

	Fr / Ve <b>29.08.2025</b>
	11h00
	14.08.2025
	<b>15,00 €</b> (geführte Besichtigung, Transport Minibus / Visite guidée, trajet en minibus )
	<b>ETTELBRUCK,</b> vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Trio Orelon

**De** Das Trio Orelon steht für Harmonie, Kreativität und Entdeckergeist. Gegründet 2018 in Köln, hat das Trio seinen Namen aus der Weltsprache Esperanto – “Orelon” bedeutet “Ohr” und symbolisiert die Vielseitigkeit des Hörens in der Musik. 2023 gewann das Trio Orelon den Publikumspreis des ARD-Musikwettbewerbs sowie den Sonderpreis für die beste Interpretation eines Auftragswerks des Melbourne International Chamber Music Competition.

*Musique ARD ainsi que le prix spécial pour la meilleure interprétation d'une oeuvre de commande à la Melbourne International Chamber Music Compétition.*

	Mi / Me <b>04.06.2025</b>
	20h00
	20.05.2025
	<b>26,00 €</b> (mit Kulturpass möglich / possible avec pass culturel)
	ETTELBRUCK, Eingang CAPE, Entrée CAPE

**Fr** Le trio Orelon incarne l’harmonie, la créativité et l’esprit d’exploration. Fondé en 2018, cet ensemble doit son nom au rêve d’une langue universelle, l’espéranto – «Orelon» équivaut «oreille», symbolisant les multiples facettes de l’écoute dans la musique. En 2023, le Trio Orelon a remporté le prix du public au Concours de



## Kleng Ligen iwwer Onofhängegekeet

**Lu** Mir fänke mat enger Aféierung an der Geschicht vun der Onofhängegekeet zu Lëtzebuerg mam Antoine Lazzari, een Historiker vum City Musée Luxembourg un.

Wat wësst Dir eigentlech wierklech iwwert d'Geschicht vu Lëtzebuerg? Fir lech vun där penibeler Aarbecht ze erléisen, dat alles op Wikipedia nozeliesen, invitíiert lech den Theaterkollektiv „Independent Little Lies“ am Kader vu sengem drëssegjärenen Anniversaire bei säi kabarettisteschen Owend.

No der Virstellung stinn déi zwee Schauspiller Frédérique Colling a Jacques Schiltz fir e Gespréich zur Verfügung.

**Fr** *Nous débuterons cette soirée par une introduction à l'histoire de l'indépendance luxembourgeoise, présentée par Antoine Lazzari, historien au Musée de la Ville de Luxembourg. Que sait-on vraiment de l'histoire du Luxembourg ? Et quand*

*exactement le Luxembourg a-t-il obtenu son indépendance ? Pour vous épargner le travail fastidieux de tout lire sur Wikipédia, le collectif théâtral «Independent Little Lies» vous invite dans le cadre de son trentième anniversaire à sa soirée cabaret.*

	Fr / Ve <b>06.06.2025</b>
	18h45
	22.05.2025
	<b>26,00 €</b> (mit Kulturpass möglich <i>/ possible avec pass culturel</i> )
	<b>ETTELBRUCK,</b> Eingang CAPE, Entrée CAPE



## An Bord der MS "Princess Marie-Astrid"

### À Bord de la MS "Princess Marie-Astrid"

**De** Verbringen Sie mit uns und unseren Freunden der anderen „Club aktiv+“ einen herrlichen Tag an Bord der MS „Princess Marie-Astrid“. Geniessen Sie bei gutem Essen und Trinken einen unvergesslichen Nachmittag auf der wunderschönen Mosel. Musikalisch wird uns „Jeannot Conter“ begleiten und für gute Stimmung sorgen. Wer möchte, kann/darf sehr gerne das Tanzbein schwingen. Wir freuen uns auf diesen traditionellen Schiffsausflug. Schiff ahoi.

**Fr** Venez passer une journée avec nous et nos amis des « Clubs aktiv+ » à bord du bateau MS « Princesse Marie-Astrid ». Profitez d'un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle en dégustant de bons plats et boissons. « Jeannot Conter » nous accompagnera en musique et mettra de l'ambiance. Ceux qui le souhaitent pourront également se déhancher sur la piste de danse. Nous nous réjouissons déjà de cette excursion traditionnelle.

#### Menu Restaurant

Fine crème de légumes

Feine Gemüsesuppe

\*\*\*

Bouchée à la reine, pommes frites et salade  
Königinpastete, Pommes Frites und Salat  
ou / oder

Menu végétarien / vegetarisches Menü  
Gebratene Polenta mit Champignon-Ragout  
und Gemüse

\*\*\*

Tarte grand-mère avec sa glace vanille  
Apfeltorte Grossmutterart mit Vanilleeis



Di / Ma 23.09.2025



10h15



25/08/2025



67,00 € Schifffahrt mit Mittagessen / Croisière avec déjeuner  
10,00 € Transport en minibus / Transport im Minibus



ETTELBRUCK,  
vor der Deichhalle /  
devant le Hall du Deich

# Summerfest 2025

DËNSCHDEG,  
**15. JULI 2025**  
AM HENNESBAU ZU FEELEN

⌚ 12h00

📝 01.07.2025

Anmeldeschluss / Délai d'inscription

€ 35,00€

für Buffet, Gedrénks an Animationen /  
pour le buffet, les boissons et  
l'animation musicale et dansante

**Mellt lech un !**  
**Inscrivez-vous !**

# Konferenzen & Workshops

## Conférences & Ateliers





## Die elektronische Gesundheitsakte (DSP)

### *Le Dossier de Soins Partagé (DSP)*

**De** Was ist das DSP? Wozu dient es? Welche Vorteile hat es für mich und für die Angehörigen der Gesundheitsberufe? Wie kann ich sie nutzen? Und wie kann ich meinem Arzt Zugang gewähren? Auf dieser Informationsveranstaltung werden die Experten der Agence eSanté alle diese Fragen und noch viele weitere beantworten.

**Fr** Qu'est-ce que le DSP ? À quoi sert-il ? Quels sont ses avantages pour moi et pour les professionnels de santé ? Comment l'utiliser ? Et comment donner accès à mon médecin ?

Lors de cette réunion d'information, les experts de l'Agence eSanté répondront à toutes ces questions et à bien d'autres encore.

	Di / Ma <b>06.05.2025</b>
	16h30 - 18h30
	22.04.2025
	Gratis / gratuit
	Däichhal, Ettelbruck
	LU
	Agence eSanté Luxembourg



## Die Kunst der Smartphone-Fotografie

### *L'art de la photographie mobile!*

**De** Möchten Sie mit Ihrem Smartphone beeindruckende Fotos machen, die nicht nur auf sozialen Medien gut aussehen, sondern auch künstlerisch und professionell wirken? Dann nehmen Sie an diesem Workshop teil!

Was Sie erwarten:

- Grundlagen der Smartphone-Fotografie: Tipps und Tricks für bessere Fotos
- Einführung in kreative Techniken: Perspektiven, Komposition, und mehr!

**Fr** Vous souhaitez réaliser des photos impressionnantes qui ne sont pas seulement adaptées aux réseaux sociaux, mais qui ont également un aspect artistique et professionnel ? Participez à notre atelier !

Ce qui vous attend :

- Les bases de la photographie avec un smartphone: astuces et conseils pour des meilleures photos

- *Introduction aux techniques créatives : perspectives, composition, et bien plus encore!*

	Mi / Me <b>11.06.2025</b>
	19h00 - 21h00
	28.05.2025
	<b>34,00 €</b>
	Salle Photo-Club Ettelbréck (neben der Bibliothek / à côté de la Bibliothèque) 9, Place de la Libération Ettelbrück
	LU
	Photo-Club Ettelbréck



PHOTO-CLUB D'ETTELBRÜCK



## Stricken

### Tricot

**De** Sie wollten schon immer gerne stricken, haben aber keine Grundkenntnisse? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Strickens und können beispielsweise mit einem einfachen Schal anfangen. Entdecken Sie diese spannende Freizeitbeschäftigung!

Egal, ob Sie Anfänger oder ein wenig Erfahrung haben, dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie!

**Fr** Vous aimeriez tricoter, mais vous n'avez les connaissances requises ?  
Dans ce cours vous apprenez les bases du tricot et vous pourrez commencer par une simple écharpe par exemple. Venez découvrir un passe-temps passionnant !

Que vous soyez débutant ou plus expérimenté, ce cours est fait pour vous !

	Mi / Me <b>11.06.2025</b>
	14h00 - 16h00
	28.05.2025
	Gratis / gratuit
	EREPELDANGE-SUR-SÛRE, Birckelhaff
	LU / DE / FR
	Antoinette Ensch-Molitor



## Wellness - Zeit für sich

### *Wellness - temps pour soi*

**De** Gönnen Sie sich Zeit für Ihr Wohl befinden. Lassen Sie sich mit einem sanften Gesichtsdampfbad, einer erfrischenden Gesichtsmaske und anderen entspannenden Anwendungen verwöhnen.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Waschlappen, 2 grosse Glasschüsseln, 2 kleine Porzellanschüsseln

**Fr** *Offrez-vous un moment de bien-être. Faites-vous dorloter avec un bain doux de vapeur facial, un masque facial rafraîchissant et encore d'autres soins relaxants.*

*Veuillez amener : 1 serviette, 1 gant, 2 grands bols en verre, 2 petits bols en porcelaine*

	<b>Fr / Ve 23.05.2025</b> <b>Fr / Ve 27.06.2025</b>
	14h30 Dauer 2 Stunden / <i>Durée 2 heures</i>
	Eine Woche vor Termin / <i>une semaine avant la date</i>
	<b>22,00 €</b> (pro Kurseinheit / <i>par séance</i> )
	ETTELBRUCK Nordstad Aktiv+
	Alle / toutes
	Martine Bram Aromathérapeute



## Mäerzeg feiert 2025 !

### Mertzig fête 2025!

**De** Haben Sie alte Fotos aus der Gegend, die Ihnen besonders ans Herz gewachsen sind? Dann bringen Sie die mit! In unseren Workshops vergleichen wir diese mit aktuellen Aufnahmen und entdecken gemeinsam, wie sich das Dorf über die Jahre verändert hat.

Wir starten mit einem Rundgang zu markanten Orten wie der alten Kirche, historischen Plätzen und Gebäuden. Während wir die Gegenwart festhalten, erstellen wir ein Plakat des Wandels.

**Fr** Avez-vous de vieilles photos de la région qui vous sont particulièrement chères ? Apportez-les ! Lors des deux ateliers, nous les comparerons avec des photos récentes et découvrirons ensemble comment ce joli village a évolué au fil des années.

*Lors d'une promenade des lieux emblématiques comme l'ancienne église, des places historiques et des bâtiments, nous capturons le présent pour créer un panneau visuel de l'évolution.*

	Fr / Ve 20.06.2025 Fr / Ve 18.07.2025
	14h00 - 16h00
	Eine Woche vor Termin / <i>une semaine avant la date</i>
	Gratis / gratuit
	MERTZIG, Al Schoul
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Entdecke das Granny Square Häckeln!

## Découverte du crochet Granny Square !

**De** Möchten Sie die Kunst des Häkelns entdecken und einzigartige Werke erschaffen? Tauchen Sie ein in die Welt des Granny Square Häckeln! Dieses klassische und vielseitige Muster ermöglicht es, Decken, Kissen, Accessoires und vieles mehr zu entwerfen.

Ob Anfänger oder erfahrene Häkelerin: Sie werden Schritt für Schritt begleitet, um diese Technik zu meistern und Ihre Kreativität zu entfalten.

**Fr** Envie d'explorer l'art du crochet et de créer des œuvres uniques ? Venez découvrir l'univers du granny square ! Ce motif classique et polyvalent permet de réaliser des couvertures, des coussins, des accessoires et bien plus encore. Que vous soyez débutant ou expérimenté, nous vous guiderons à travers les étapes pour maîtriser cette technique et libérer votre créativité. Rejoignez-nous pour un atelier convivial et créatif !

	Me / Mi <b>23.07.2025</b>
	14h00 - 16h00
	09.07.2025
	Gratis / gratuit
	EREPELDANGE-SUR-SÛRE, Birckelhaff
	LU / DE / FR
	Antoinette Ensch-Molitor



## SENIORENTELEFON Nordstad Aktiv+

**Lu** Dir fillt lech eleng?  
Dir hutt eng Fro oder wëllt  
einfach ee Wuert schwätzen?  
Da rufft eis un vu Méindes bis Freides  
Moies vun **8:30 - 12:00**  
a Mëttes vun **13:30 - 16:30** Auer.

NORDSTAD AKTIV+ ASS OP AN ASS  
FIR IECH DO!

**Fr** Vous vous sentez isolé? Vous  
avez des questions ou vous vou-  
lez simplement parler à quelqu'un?  
N'hésitez pas à nous contacter du lundi  
au vendredi,  
le matin de **8h30 - 12h00**  
et l'après-midi de **13h30 - 16h30**.

*NORDSTAD AKTIV+ EST OUVERT  
ET NOTRE EQUIPE EST A VOTRE  
Ecoutte!*

**Nordstad Aktiv+**  
Janvier - Avril 2025



## ABO-Service

**De** Gefällt Ihnen unser Programm?  
**Dann sichern Sie sich jetzt die  
nächste Ausgabe!**

JETZT GRATIS ANFORDERN !

**Fr** *Notre programme vous plaît-il?  
Alors n'hésitez pas et abo-  
nez-vous à notre brochure!*

*COMMANDÉZ GRATUITEMENT  
MAINTENANT !*

**Kontaktieren Sie uns /**  
**Contactez-nous**

T. : 26 81 37 43  
[clubnordstad@inter-actions.lu](mailto:clubnordstad@inter-actions.lu)

**Musik - Tanz**

***Musique - Danse***





## Die Silber-Sänger *Les Chanteurs d'Argent*

**De** Sie können in einer kleinen Gruppe, deren Mitglieder voller Begeisterung dabei sind, mitsingen. Falls Sie an dieser Aktivität interessiert sind, zögern Sie nicht. Ihre Wünsche werden berücksichtigt, unter Voraussetzung, dass dieses Lied in einer kleinen Gruppe gesungen werden kann.

**Fr** *Vous pouvez chanter dans un petit groupe qui se donne à cœur joie au chant. Si vous êtes intéressé par cette activité, n'hésitez pas et prenez rendez-vous pour un mardi et soumettez-nous vos chansons préférées. Toute proposition est bienvenue, sous condition d'être réalisable par un petit groupe.*

	jeden Dienstag / <i>tous les mardis</i>
	14h30 - 16h00
	1 Tag vor Termin / <i>1 jour avant la date</i>
	Gratis / <i>gratuit</i>
	ETTELBRUCK Nordstad Aktiv+
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+



## Trommeln und Gesang

## Percussions et chants

**De** Haben Sie Lust, etwas Neues punkto Musik zu versuchen? Oder einfach sich mit anderen Menschen auszutauschen, zusammen Zeit zu verbringen? Dieser Kurs bietet Ihnen zusätzlich die Möglichkeit, das Trommeln und die Gesänge afrikanischer und anderer Kulturen zu entdecken.

**Fr** Envie de vous essayer à la musique ou de passer un bon moment d'échange et de partage ? Le cours vous offre la possibilité e découvrir d'autres cultures grâce aux percussions et chants africains et autres.

	<b>05.05. - 14.07.2025</b> außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	17h30 - 19h00
	22.04.2025
	<b>120,00 €</b> 8 Kurseinheiten / <i>séances</i>
	OBERFEULEN, Ancienne école
	FR
	Deorgratius Masabo Sizimwe



## Tanz, das ultimative Heilmittel für Körper und Seele

### *La danse, le remède ultime pour l'âme et le corps*

**De** Beim Tanzen lassen wir unsere Sorgen hinter uns und tauchen ganz in die Musik und Bewegungen ein. Ob allein, zu zweit, im Kreis oder in einer Reihe – jeder Tanz wird zu einem neuen Abenteuer. Wir bieten Ihnen eine Vielzahl von Musikkrichtungen und Choreografien, angefangen bei sanften, fliessenden Melodien und Bewegungen bis hin zu lebendigen und energiegeladenen Rhythmen und Tänzen. Lassen Sie sich von dieser einzigartigen Erfahrung mitreißen!

*fluides aux plus vives et énergisantes.  
Laissez-vous emporter par cette expérience incomparable !*

	Jeden Dienstag / <i>tous les mardis</i> Abhängig von der Verfügbarkeit der Trainerin / <i>En fonction de la disponibilité de la formatrice</i>
	14h00 - 16h00
	Warteliste / liste d'attente
	4,00 € pro Kurseinheit / <i>par séance</i>
	GILSDORF, Centre Polyvalent ( <i>Chaussures de danse, Tanzschuhe</i> )
	LU / DE / FR
	Denise Theis

**Fr** *La danse réveille notre corps et notre esprit. En dansant, nous nous détachons de nos préoccupations pour nous immerger pleinement dans la musique et les mouvements. Que ce soit en solo, en duo, en cercle ou en ligne, chaque danse devient une aventure nouvelle. Nous vous proposons une variété de styles musicaux et de chorégraphies, des plus douces et*

# Sport - Gesundheit - Wohlbefinden

## *Sport - Santé - Bien-être*





## Gesundheitsgymnastik

### Gym de santé

**De** Verbessern Sie Ihre körperliche Fitness durch verschiedene Übungen im Stehen, Sitzen oder auf der Matte. Ziel: Stärkung Ihrer Muskeln, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit!

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

**Fr** Développez votre forme physique grâce à des exercices debout, assis ou sur tapis. Objectif renforcement, coordination, équilibre et mobilité !

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

	<b>08.05. - 10.07.2025</b> 7x donnerstags / les jeudis außer Schulferien / sauf vacances scolaires
	15h30 - 16h30
	22.04.2025
	<b>87,00 €</b> 7 Kurseinheiten / séances
	GILSDORF, Centre Polyvalent
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Rückenturnen mit Indian clubbells

### Entraînement du dos - indian clubbell

**De** In ihrer Form ähnelt die Indian Clubbel einem Baseballschläger, der mit einer oder zwei Händen gehalten wird und sich als effektives Hilfsmittel der Gelenkbeweglichkeit der Schultern und der Verbesserung der Schultern erwiesen hat. Das beste Mittel gegen Rückenschmerzen!

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

**Fr** Par sa forme l'indian clubbell ressemble à une bat baseball qui pourra être tenue par une ou deux mains et s'est avéré un outil approprié pour entraîner la mobilité des articulations des épaules et l'augmentation de la stabilité du tronc. Ne donnez pas de chance au mal de dos !

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

	<b>06.05. - 01.07.2025</b> 9x dienstags / les mardis
	<b>1. Gruppe / groupe</b> 15h30 - 16h30
	<b>2. Gruppe / groupe</b> 16h45 - 17h45
	22.04.2025
	<b>112,00 €</b> 9 Kurseinheiten / séances
	GILSDORF, Centre Polyvalent
	FR
	Ludovic Barbot



Spécial été  
Sommer Extra

## Sommer-Edition Funktionelles Training mit Indian clubbells

### *Edition été entraînement fonctionnel - indian clubbell*

**De** Funktionelles Training mit Indian Clubbells stärkt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit durch schwingernde, kreisende Bewegungen. Es verbessert die Schulter- und Rumpfstabilität sowie die Gelenkbeweglichkeit.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

**Fr** *L'entraînement fonctionnel avec des Indian Clubbells renforce la musculature et améliore la flexibilité grâce à des mouvements oscillants et circulaires. Il améliore la stabilité des épaules et du tronc ainsi que la mobilité des articulations.*

*Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.*

	<b>22.07. - 26.08.2025</b> 6x dienstags / les mardis
	16h30 - 17h30
	30.06.2025
	<b>75,00 €</b> 6 Kurseinheiten / séances
	Fitness-Parcous "Seitert" Diekirch, Naturpark, Mnt de la Seitert ou à Ingeldorf ( en cas de pluie)
	FR
	Ludovic Barbot



## Flexibilität - ein Gesundheitsplus!

### *La souplesse, un atout santé !*

**De** Entspannen und straffen Sie Ihren Körper mit tiefen Muskeldehnungsübungen.

Durch regelmäßiges Üben verbessern Sie Ihre Körperhaltung, lindern Rücken- und Gelenkschmerzen und verbessern damit Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

**Fr** Assouplissez et tonifiez votre corps et sentez-vous plus à l'aise par des exercices d'étirement des muscles profonds.

Une pratique régulière vous permet d'améliorer votre posture, de soulager les douleurs dorsales et articulaires et d'augmenter votre bien-être général.

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

**08.05. - 10.07.2025**  
9x donnerstags / *les jeudis*  
außer Schulferien /  
*sauf vacances scolaires*

19h30 - 20h30

22.04.2025

**112,00 €**  
9 Kurseinheiten / *séances*

INGELDORF,  
Vereinsbau,  
17, rue du Berger

LU / FR / PT

Clarinda da Rocha



## Nordic Walking

## Marche Nordique

**De** Nordic Walking ist ein Ausdauersport, bei dem Sie in der freien Natur viel Gutes für Geist und Körper tun können.

Bei dieser Sportart werden Sie viele Muskeln beanspruchen und können gleichzeitig die Schönheiten der Natur genießen.

**Fr** La marche Nordique est un sport de plein air alliant un entraînement d'endurance et d'aérobique.

C'est une marche qui sollicite énormément de muscles dans votre corps tout en vous permettant un retour aux sources avec le contact de la nature.

	<b>05.05. - 25.08.2025</b> Montags / les lundis
	14h00
	1 Tag vor Termin / <i>1 jour avant la date</i>
	Gratis / gratuit
	<b>BOURSCHEID</b>
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Wassergymnastik in Colmar-Berg

### Aqua-Gym à Colmar-Berg

**De** Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters.

Information für die Teilnehmer:

Die Übungen werden im stehtiefen Wasser durchgeführt. Wassertemperatur ungefähr 27° C. Sie sollten ohne Hilfe im Wasser stehen und gehen können.

**Fr** L'Aqua-Gym est un sport praticable à tout âge étant donné qu'il s'agit d'une activité sportive en douceur.

Information aux participants :

Les exercices sont pratiqués dans l'eau peu profonde. Température de l'eau : environ 27° C. Vous devez rester debout et savoir marcher dans l'eau sans aide.

**05.05. - 14.07.2025**  
8x montags / les lundis  
außer Schulferien /  
sauf vacances scolaires

**1. Gruppe / groupe**  
15h30 - 16h15

**2. Gruppe / groupe**  
16h30 - 17h15

Warteliste / liste d'attente

**72,00 €**  
8 Kurseinheiten / séances

COLMAR-BERG,  
NORDPOOL,  
Schwimmbad / piscine

LU



## QI-GONG

**De** Mit QI GONG erreichen Sie mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Es stärkt und stabilisiert das Immunsystem.

Die verschiedenen Qi Gong Übungen haben positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, den Schlaf, das Nervensystem, die Atemwege, das Lymphsystem, die Verdauungsorgane und den Bewegungsapparat.

**Fr** *Le Qi Gong améliore votre santé, vous permettra d'être plus équilibré et serein et de retrouver l'harmonie corps, esprit et âme. Le Qi Gong renforce et stabilise votre système immunitaire.*

*Les différents exercices Qi Gong sont bons pour le système cardio-vasculaire, le sommeil, le système nerveux, les voies respiratoires, le système lymphatique, l'appareil digestif ainsi que pour l'appareil locomoteur.*

**07.05. - 09.07.2025**  
8x mittwochs / *les mercredis*  
außer Schulferien /  
*sauf vacances scolaires*

**Fortgeschrittene Gruppe /  
Groupe avancés**  
09h30 -10h30  
**Anfängergruppe / Groupe  
débutants - intermédiaires**  
10h45 - 11h45

22.04.2025

**128,00 €**  
8 Kurseinheiten / *séances*

**COLMAR-BERG,**  
Centre Culturel  
Bei gutem Wetter im Park  
an der frischen Luft /  
*Par beau temps le cours sera  
donné en plein air au parc*

LU

Joëlle RISCHETTE



Spécial été  
Sommer Extra

## Sommer Edition Qi Gong

### *Edition été Qi Gong*

**De** Mit QI GONG verbessern Sie lebenswichtige Funktionen (Atmung, Verdauung, Herz- Kreislauf, Nervensystem). Die Übungen basieren auf der Abfolge grosser, fliessender Bewegungen, Atmung und Bewegung werden koordiniert – dies alles, damit Sie Ihre Lebensqualität verbessern und Ihre geistige Konzentration steigern können.

**Fr** *Les bienfaits du Qi Gong sont nombreux : amélioration des fonctions vitales (respiration, digestion, système nerveux, cardiovasculaire). Les exercices se basent sur l'enchaînement de mouvements amples et fluides, la recherche d'une coordination parfaite entre respiration et mouvements, le tout dans l'optique d'une meilleure circulation de l'énergie vitale et d'une concentration mentale accrue.*

	<b>23.07. - 10.09.2025</b> 5x mittwochs / les mercredis
	09h30 - 10h30
	04.07.2025
	<b>80,00 €</b> 5 Kurseinheiten / séances
	COLMAR-BERG, Centre Culturel Im Park an der frischen Luft / <i>En plein air au parc</i>
	LU
	Joëlle RISCHETTE



## **Yoga (Hatha, Vinyasa) - Mittelstufe**

## **Yoga (Hatha, Vinyasa) - Niveau intermédiaire**

**De** Entdecken Sie die orientalische Praxis mit verschiedenen Atem- und Meditationsübungen, um ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

**Fr** *Découvrez la pratique orientale de postures, de respiration et de méditation pour équilibrer tous vos aspects, pour une vie épanouie et harmonieuse.*

*Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.*

	<b>08.05. - 10.07.2025</b> 9x donnerstags / les jeudis außer Schulferien / sauf vacances scolaires
	18h30 - 19h30
	22.04.2025
	<b>112,00 €</b> 9 Kurseinheiten / séances
	INGELDORF, Vereinsbau, 17, rue du Berger
	LU / FR / PT
	Clarinda da Rocha



## Pilates Anfänger & Fortgeschrittene

### Pilates deux niveaux

**De** Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft Ihnen gleichzeitig, Stress leichter zu bewältigen. Das Trainingskonzept unterscheidet sich vom herkömmlichen Muskeltraining dadurch, dass es vor allem auf die Tiefenmuskulatur abzielt.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

**Fr** *Le Pilates favorise une posture saine, renforce les muscles profonds et aide en même temps à gérer le stress. Le concept d'entraînement diffère de l'entraînement musculaire conventionnel car il se base principalement sur les muscles les plus profonds.*

*Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.*

	<b>02.05. - 11.07.2025</b> 8x freitags / <i>les vendredis</i> außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	Débutants 8h30 - 9h30
	Avancés 09h45 - 10h45
	22.04.2025
	<b>80,00 €</b> 8 Kurseinheiten / <i>séances</i>
	ETTELBRUCK, Hall Omnisport Frankie Hansen (Salle Judo)
	FR
	Olga LEGRAND



## Die Landschaft mit dem Fahrrad erkunden

### *Explorer le paysage à vélo*

**De** Schwingen Sie sich in den Sattel und entdecken Sie auf unseren Fahrradtouren das Land und seine ganz eigenen Schönheiten. Wir begleiten Sie auf unserem E-Bike.

Ob wir eine kleine oder große Fahrradtour machen, ist wetterabhängig.

**Fr** *Faites chauffer vos cuisses lors de balade à vélo et découvrez le pays et ses particularités. Nous vous accompagnons sur notre vélo à assistance électrique.*

*Si le tour sera long ou non dépendra de la météo.*

	05.05.2025 / 26.05.2025 02.06.2025 / 16.06.2025 07.07.2025 / 21.07.2025 04.08.2025 / 18.08.2025
	Ändert je nach Trail / <i>à définir par parcours</i>
	Ein Tag vor Termin / <i>un jour avant la date</i>
	Gratis / gratuit
	Treffpunkt bitte telefonisch erfragen / <i>lieu de départ à demander par téléphone svp.</i>
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Wanderfreunde

### Les amis de la marche

**De** Regelmässige Bewegung senkt nachweislich das Krankheitsrisiko - durchstreifen Sie mit uns Wälder und Dörfer auf verschiedenen Strecken. Sie sollten unbedingt Wanderschuhe tragen und ein Getränk mitnehmen.

**Fr** L'exercice régulier réduit le risque de maladie - parcourez avec nous les forêts et les villages sur différents itinéraires. Vous devez absolument porter des chaussures de marche et apporter une boisson.

	Ein Tag vor Termin / <i>un jour avant la date</i>
	Gratis / <i>gratuit</i>
	Treffpunkt wird telefonisch vermittelt / <i>lieu de départ sera communiqué par téléphone</i>
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+

#### Leichter Spaziergang:

2-3 Km  
1.und 3. Dienstag im Monat  
**Marche niveau facile :**  
2-3 km  
1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi du mois  
10h00 - 11h00

#### Wandern Mittelstufe:

5-7 Km,  
2. und 4. Dienstag im Monat  
**Marche niveau intermédiaire :**  
5-7 km  
2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi du mois  
09h30 - 12h00

#### Schwere Wanderung:

8-10 Km, jeden Donnerstag  
**Marche niveau avancé :**  
8-10 km, tous les jeudis  
09h00 - 12h00

#### Dienstags Bonus

je nach Verfügbarkeit/  
**Bonus les mardis**  
*en fonction de la disponibilité*



**Suchen Sie nach einer Herausforderung?  
Dann ist der Trail genau das Richtige für Sie!**

***A la recherche d'un défi ? Le trail est pour vous !***

**De** Für anspruchsvollere Wanderer bieten wir einmal im Monat eine längere Wanderung von 14 - 18 km an. Zusammen werden wir die bekannten Trails in Luxemburg und in der Großregion entdecken. Der Schwierigkeitsgrad dieser Touren ist recht anspruchsvoll. Sie sollten unbedingt Wanderschuhe tragen und ein Getränk mitnehmen.

**Fr** Pour les randonneurs plus exigeants, nous proposons une fois par mois une longue distance de 14 à 18 km. Ensemble, nous découvrirons les grands itinéraires du Luxembourg et de la Grande Région.

*Le niveau des grandes randonnées est assez exigeant.*

*Vous devez absolument porter des chaussures de marche et apporter une boisson.*

	<b>22.05.2025</b>
	<b>25.06.2025</b> (édition spéciale : La Roche / Marche du souvenir)
	<b>24.07.2025</b>
	<b>28.08.2025</b>
	Ändert je nach Trail / <i>à définir par parcours</i>
	Ein Tag vor Termin / <i>un jour avant la date</i>
	Gratis / <i>gratuit</i>
	Treffpunkt bitte telefonisch erfragen / <i>lieu de départ à demander par téléphone svp.</i>
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+

# Kreativität

## *Créativité*





## Kleidernähkurs

### Cours de couture

**De** Sie möchten sich Ihre Kleidung selbst nähen, eigene und passgenaue Lieblingsstücke anfertigen? Unter der Anleitung der erfahrenen Schneiderin Susy können Sie Ihre kreativen Ideen umsetzen.

Je nach Vorkenntnissen fertigen Sie das, was Sie mögen.

Bringen Sie Ihre Nähmaschine mit!

**Fr** Souhaitez-vous coudre vos propres vêtements et confectionner vos pièces préférées sur mesure ? Sous la direction de la couturière expérimentée Susy, vous pouvez réaliser vos idées créatives.

En fonction de vos connaissances, vous pouvez coudre ce que vous aimez.

Apportez votre machine à coudre !

	<b>06.05. - 08.07.2025</b> 8x dienstags / les mardis außer Schulferien & 24.06. / <i>sauf vacances scolaires &amp; 24.06.</i>
	<b>07.05. - 09.07.2025</b> 8x mittwochs / les mercredis außer Schulferien & 25.06. / <i>sauf vacances scolaires &amp; 25.06.</i>
	19h00 - 21h30
	22.04.2025
	<b>80,00 €</b> 8 Kurseinheiten / séances
	ERPELDANGE-SUR-SÛRE, Birckelhaff, rue Albert Kalbersch
	LU / DE / FR
	Susy Kirch-Wagner



## Patchwork - aus alt macht neu

## Patchwork - du vieux au neuf

**De** Aus Stoffresten etwas Neues entstehen lassen - lassen Sie sich inspirieren und nähen Sie mit. Bei diesem Workshop werden Ihnen einige Projekte vorgestellt und Sie können nähen, was Ihnen gefällt. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt da Sie problemlos verschiedene Stoffe miteinander kombinieren können.

Bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine mit!

**Fr** Créer quelque chose de nouveau à base des restes de tissus - laissez-vous inspirer et participez à cet atelier. Différents projets seront présentés et vous pouvez coudre ce que vous préférez. Il n'y a pas de limites à votre imagination étant donné que vous pouvez combiner facilement les différents tissus entre eux.

Apportez votre machine à coudre svp !

	Mi / Me 25.06.2025 / 16.07.2025 / 13.08.2025
	14h00 - 16h30
	Eine Woche vor Termin / <i>une semaine avant la date</i>
	Gratis / gratuit
	ERPELDANGE-SUR-SÛRE, Birckelhaff, Rue Abbé Kalbersch
	LU / DE / FR
	Antoinette Ensch-Molitor



## Kreative Werkstatt

### Atelier créatif

**De** Handarbeit ist immer etwas Besonderes, ob es sich um Makramee, Malen, Schmuck usw. handelt.. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einmal pro Woche an Ihrem eigenen Projekt in einer kleinen netten Runde zu arbeiten.

Sie brauchen nur Ihr Material selbst mitzubringen.

**Fr** L'artisanat est toujours original, qu'il s'agisse de macramé, de peinture, de bijoux,... . Profitez de notre offre hebdomadaire et réalisez votre projet dans un environnement convivial.

*Il suffit d'apporter votre propre matériel.*

	Dienstags, außer Feiertage / <i>tous les mardis, sauf jours fériés</i>
	09h00 - 11h00
	Gratis / gratuit
	ETTELBRUCK, Salle Nordstad Aktiv+
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+

# Geselligkeit *Convivialité*





## Cyclo-Pause in der Nordstad: Kaffee und Plaudern

## Cyclo-Pause à la Nordstad : Café et Papotage

**De** Mit unserem neuen Fahrradanhänger kommen wir in Ihren Ort, um zusammen mit Ihnen eine gemütliche Kaffeepause an der frischen Luft zu verbringen, sich zu unterhalten und schöne Momente zu teilen. Eine einfache und angenehme Gelegenheit, sich zu treffen und auszutauschen.

**Fr** Avec le cargo, nous viendrons dans votre ville pour profiter de l'air frais et d'une pause-café conviviale, tout en papotant et partageant de bons moments. Un moment simple et agréable pour se retrouver et échanger.



**Sur demande**



14h00 - 17h00



**Gratis / gratuit**



## Küche und Tradition des Kurdistans: Kulinarischer Workshop

### Cuisine et Tradition Kurde : Atelier Culinaire

**De** Lernen Sie typisch kurdische Gerichte zuzubereiten. Diese Einladung richtet sich an alle Kochbegeisterte, entdecken Sie in einer gemütlichen Atmosphäre ein paar kurdische Rezepte. Das Ziel? Die Vielfalt der Kulturen durch Geschmack und Aromen zu erfahren.

**Fr** Apprenez à préparer des plats typiques, dans une atmosphère conviviale. Ce moment de partage et de découverte est une invitation à tous les passionnés de cuisine. L'objectif ? Célébrer la diversité des cultures à travers le goût et les saveurs.

	Ve / Fr <b>06.06.2025</b>
	09h00
	Eine Woche vor Termin / <i>une semaine avant la date</i>
	Beteiligung an Lebensmittelkosten / <i>Participation aux frais de matières premières</i>
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Gesellige Runde in Schieren

### Café des rencontres à Schieren

**De** Kommen Sie zu unserem geselligen Nachmittag in Schieren. Nachdem die Teilnehmer Karten gespielt, sich bei einem Gesellschaftsspiel unterhalten oder zusammen geplaudert haben, gibt es Kaffee und Kuchen.

Falls Sie einen Abholdienst brauchen, rufen Sie uns einfach an.

**Fr** Venez nous rejoindre au café des rencontres à Schieren. Après avoir joué aux cartes, à un jeu de société ou après avoir discuté ensemble, les participants se font gâter avec du café et du gâteau.

*Si vous avez besoin d'une navette, appelez-nous au bureau.*

	Mi / Me 07.05.2025 / 21.05.2025 / 04.06.2025 / 18.06.2025 / 02.07.2025 / 16.07.2025 / 06.08.2025 / 20.08.2025
	14h00 - 18h00
	Zwei Tage vor Termin / <i>deux jours avant la date</i>
	Verzehr ist vom Teilnehmer zu zahlen / <i>consommation à charge du participant</i>
	SCHIEREN, Centre Culturel „Al Schoul“
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Zusammen Mittag essen

### *Un moment gourmand*

**De** Gemeinsam ein schönes Essen genießen, plaudern, in Gesellschaft von Gleichgesinnten sein, ist uns wichtig, wenn wir uns zum gemeinsamen Mittagessen verabreden.

**Fr** Profiter d'un bon repas, discuter ensemble, se retrouver en bonne compagnie est un plaisir pour chacun. Venez passer quelques heures agréables avec nous au restaurant.

	Jeweils um 12 Uhr / toujours à 12h00
	Einen Tag vor Termin/ un jour avant la date
	Essen und Getränke sind von den Teilnehmern selbst zu zahlen / Repas et boissons sont à régler par les participants eux-mêmes
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+

**14.05.2025**

Restaurant Chiche  
25, rue de Bastogne, Ettelbruck

**28.05.2025**

Restaurant Op der Gare  
34, rue de Diekirch, Bettendorf

**11.06.2025**

Restaurant Papillon  
8 Av. Gordon Smith, Colmar-Berg

**25.06.2025**

Restaurant Dahm  
57, Prte des Ardennes, Erpeldange-sur-Sûre

**09.07.2025**

Restaurant Gran Sasso  
74, Rte de Luxembourg, Schieren

**23.07.2025**

Restaurant Chez Nuno 2  
27, rue Principale, Mertzig

**13.08.2025**

Restaurant du Commerce  
1, rue du Marché, Diekirch

**27.08.2025**

Grill / BBQ  
Bettendorf



## Gesellige Runde in Colmar-Berg

### Café des rencontres à Colmar-Berg

**De** Spielen Sie gerne Karten?

Dann melden Sie sich bei uns!

Nordstad Aktiv+ hilft 2mal monatlich bei diesem Seniorentreff.

**Fr** Vous aimez les jeux de cartes ?

Vous êtes au bon endroit ! D'autres jeux amusants vous attendent aussi pour une après-midi pleine d'amusement !

Nordstad Aktiv+ participe 2 fois par mois à cette rencontre des seniors.

Do / je

**22.05.2025 / 05.06.2025 /  
19.06.2025 / 03.07.2025 /  
17.07.2025 / 07.08.2025 /  
21.08.2025**



14h00 - 17h00



COLMAR-BERG,  
Centre Culturel, Stiffchen  
Rue de la Poste





Spécial été  
Sommer Extra

## Gemeinsam angeln, gemeinsam lachen

### Pêcher ensemble, rire ensemble

**De** Diesmal organisieren wir nicht nur einen Angelnachmittag, sondern aufgrund der Nachfrage einen ganzen Tag Angeln am „Ierpeldenger Weier“.

Zu Mittag essen wir zusammen in der Brasserie, reden über die Fänge des Morgens und tauschen Tipps zum Angeln aus.

**Fr** *En raison de la demande, nous n'organisons pas seulement un après-midi de pêche, mais une journée entière de pêche au « Ierpeldenger Weier ».*

*Nous déjeunons ensemble à la brasserie, discutons des prises du matin et échangeons des conseils sur la meilleure pêche.*

	Di / Ma <b>05.08.2025</b>
	10h00
	29.07.2025
	<b>32,00 €</b> (Eintritt Weiher, Mittagessen nicht inbegriffen / accès à l'étang, déjeuner non-inclus)
	IERPELDENGER WEIER, An der Mechelsbach
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Geselliger Nachmittag

### Après-midi de jeux

**De** Sie spielen gerne Karten? Oder lieber ein Gesellschaftsspiel?

Dann kommen Sie bei unserem „Spillnomëtteg“ vorbei und spielen mit uns eine Runde Karten, Rummy-Kub oder ein anderes Gesellschaftsspiel. Wir treffen uns zweimal im Monat für einige gesellige Stunden mit Kaffee und Kuchen.

Brauchen Sie einen Abholdienst? Geben Sie uns Bescheid.

**Fr** Aimez-vous jouer aux cartes, ou préférez-vous un jeu de société ?

Participez à notre après-midi de jeu et jouez en atmosphère décontractée aux cartes, au „Rummy-Kub“ ou à un autre jeu de société. Nous nous voyons deux fois par mois pour quelques heures avec une bonne tasse de café et de la tarte.

Avez-vous besoin d'une navette ? Contactez-nous.

	Fr / Ve 23.05.2025 / 13.06.2025 / 27.06.2025 / 11.07.2025 / 25.07.2025 / 08.08.2025 / 22.08.2025
	13h30 - 17h00
	Einen Tag vor Termin/ <i>un jour avant la date</i>
	Gratis / gratuit
	ERPELDANGE-SUR-SÛRE, Birckelhaff, Rue Abbé Kalbersch
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Gemeinsam kochen

## *De la cuisine à l'assiette*

**De** Kochen Sie gerne? Oder freuen sich einfach auf geschmackvolle Gerichte aus aller Herren Länder? Dann kommen Sie zu unserem Kochkurs: die einzelnen Gänge werden gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre vorbereitet und natürlich wird das Essen von allen Küchenchefs zusammen genossen.

Küchenschürze an am Freitag!

**Fr** Aimez-vous cuisiner ? Ou appréciez-vous des plats délicieux de différents horizons? Si oui, participez à l'atelier cuisine : entrée, plat principal et dessert sont préparés ensemble dans une ambiance décontractée et le menu sera évidemment dégusté par le groupe des chefs de cuisine.

Mettez votre tablier le vendredi !

Fr / Ve

02.05.2025 / 16.05.2025 /  
06.06.2025 / 20.06.2025 /  
04.07.2025 / 18.07.2025 /  
01.08.2025 / 22.08.2028



09h00



Eine Woche vor Termin /  
*une semaine avant la date*



Beteiligung an Lebensmittelkosten / *Participation aux frais de matières premières*



Team / *Equipe*  
Nordstad Aktiv+



## Kegeln

### Jeu de quilles

**De** Heute wie damals erfreut sich das Kegeln großer Beliebtheit und wir laden Sie ein, in geselliger Runde mit uns zu kegeln.

Schließen Sie sich uns an ! Wir spielen nur aus Spaß und nicht zum Wettbewerb.

**Fr** *Le jeu de quilles est un des sports les plus anciens et son appréciation n'a pas changée au cours des siècles.*

*Nous vous invitons à jouer avec une équipe conviviale aux quilles. Rejoignez-nous !*

	Do / Je <b>08.05.2025 / 12.06.2025 / 10.07.2025 / 14.08.2025</b>
	14h00 - 17h00
	MEDERNACH, Café des Sports
	Do / Je <b>26.06.2025 / 24.07.2025 / 21.08.2025</b>
	15h00 - 17h30
	SCHLINDERMANDERSCHEID, Keelenzenter Langertz
	1 Tag vor Termin / <i>1 jour avant la date</i>
	Kosten der Kegelbahn werden unter den Teilnehmern geteilt / <i>frais de la piste sont partagés entre les joueurs</i>
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+

# Inter-Actions asbl

## Tournoi de Pétanque amical

Dir sidd motivéiert fir bei engem Pétanque  
Fréundschaftstournoi matzemaachen?  
**Da mellt lech un!**

*Vous êtes motivés à participer à un  
tournoi de pétanque amical ?  
Inscrivez-vous !*

**Mardi, 10 juin 2025 - 10h00**  
**Boulodrome de Schieren**

Équipe triplette

**FRAIS  
D'INSCRIPTION  
8,00 €**

Inscription ouverte  
jusqu'au  
**27/05/2025**

Tél.: **26 81 37 43**



**Inter-Actions**

Développement & Action Sociale

[www.inter-actions.lu](http://www.inter-actions.lu)





## Pétanque

### Pétanque

**De** Wir treffen uns 2mal wöchentlich an verschiedenen Pisten um zusammen Pétanque zu spielen.

**Fr** Venez titiller la piste dans une ambiance conviviale et bon enfant les lundis et mercredis.

	jeden Montag und Mittwoch / außer an Feiertagen <i>Tous les lundis et merredis / sauf jours fériés</i>
	SCHIEREN Boulodrome
	09h30 - 11h00
	1 Tag vor Termin / <i>1 jour avant la date</i>
	Gratis / gratuit
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



Spécial été  
Sommer Extra

## Grill & Chill

## Barbecue & Chill

**De** Der Sommer ist da und es wird Zeit, das Grillfeuer anzuzünden! Wir würden uns freuen Sie dieses Jahr wieder dabei zu haben. Freuen Sie sich auf leckeres Essen und angenehme Gesellschaft. Lassen Sie uns zusammen den Tag genießen und die Sonne feiern!

Geben Sie uns bitte Bescheid, ob Sie dabei sind.

**Fr** *L'été est enfin arrivé et il est temps d'allumer le barbecue ! Nous serions ravis de vous avoir parmi nous cette année. Attendez-vous à de délicieux repas et à une excellente compagnie. Profitons ensemble de cette journée et célébrons le soleil !*

*Merci de nous faire savoir si vous serez des nôtres.*

	Mi / Me
	27.08.2025
	BETTENDORF
	Grillchalet
	12h00
	Eine Woche vor Termin / <i>une semaine avant la date</i>
	32,00 €
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+

## Livraison à domicile de médicaments



L'équipe vient, sur demande, chercher votre ordonnance du médecin à votre domicile et vous ramène à la maison les médicaments ainsi que la facture de la pharmacie dans une boîte scellée.

**Tél. : 26 80 33 76**

Personnes à partir de 60 ans et personnes dépendantes des Communes de Colmar-Berg, Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre, Mertzig et Schieren.



## Votre service de proximité



Une assistance à domicile pour personnes à partir de 60 ans et pour personnes dépendantes.

(Communes de Colmar-Berg, Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre, Mertzig et Schieren).

L'équipe vous soutient dans les petits travaux dans et autour votre maison.

**Tél. : 26 80 33 76**



**NORDPOOL**  
Air schwämm zu Colmer-Bierg    RUE DE L'ÉCOLE  
L-7730 Colmar-Berg

- *Cours de natation ENFANTS*
- *Cours de natation ADULTES*
- *Cours AQUATIQUES*  
*Aqua-Power, Fitness, Jogging*

*Spill, Spaass, Sport*



+352 835 543 342



INFO@NORDPOOL.LU



nordpool.lu



# Bildung

## Lifelong Learning





## Computersprechstunde

### *Heure de consultation informatique*

**De** Der Computer, das Laptop oder Tablet, das Smartphone und andere Geräte erleichtern uns den Alltag, stellen uns aber auch ständig vor neue Herausforderungen.

Während unseren individuellen Sprechstunden helfen wir Ihnen gerne weiter. Vereinbaren Sie einen Termin!

**Fr** *Ordinateur, ordinateur portable ou tablette numérique, smartphone et autres appareils électroniques nous facilitent notre quotidien tout en relevant de nouveaux défis.*

*Nous sommes à votre écoute pendant votre consultation individuelle. N'hésitez pas à prendre rendez-vous !*

	Individueller Termin / <i>RDV individuel</i>
	ETTELBRUCK, Salle Nordstad Aktiv+
	2 mal pro Monat / <i>2 fois par mois</i>
	13h00 - 14h00
	COLMAR-BERG, Centre culturel Stiffchen
	Gratis / gratuit
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Denk Dich fit

### Entraînement cérébral

**De** Möchten Sie Ihre grauen Zellen wieder in Schwung bringen? Dann schließen Sie sich unserer Denksportgruppe an. Mit einfachen Gedächtnisübungen oder spielerischem Training können Sie die Leistung der Gehirnzellen erhalten, Merkfähigkeit und Denkgeschwindigkeit werden gezielt trainiert.

**Fr** Aimeriez-vous entraîner vos petites cellules grises ? Alors rejoignez notre groupe de «casse-tête». Vos fonctions cognitives seront stimulées par des exercices de mémoire et un entraînement ludique, vous réussirez à maintenir et améliorer l'activité neuronale de votre cerveau.

	Jeweils montags - <i>Tous les lundis</i>
	14h30 - 15h30
	COLMAR-BERG, Centre Culturel Stiffchen
	Jeweils dienstags - <i>Tous les mardis</i>
	14h30 - 15h30
	BETTENDORF, Härenhaus
	1 Tag vor Termin / <i>1 jour avant la date</i>
	Gratis / gratuit
	LU / DE
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



## Digitale Welt - zum Haareraufen ?

*Vous vous coupez les cheveux en 4 avec le monde digital ?*

**De** Im modernen Zeitalter entwickelt sich die digitale Technik so schnell, dass wir öfters Schwierigkeiten haben, Zugang zu den gewünschten Dokumenten zu bekommen, Bestellungen per Computer zu erledigen, uns via Internet zu registrieren, einen Arzttermin zu vereinbaren usw.

Wir sind einmal pro Woche in Mertzig, um Ihnen bei Ihren digitalen Problemen behilflich zu sein.

**Fr** Le monde moderne évolue vite et nous met souvent en difficulté concernant l'accès aux documents et autres comme la commande de sac bleu sur PC, les inscriptions via internet, la digitalisation des dossiers...

Une fois par semaine, nous sommes présents à Mertzig pour vous accompagner dans vos démarches.

	Jeden Montag / <i>Tous les lundis</i>
	14h00 - 16h00
	Gratis / gratuit
	MERTZIG, Salle Tiers-lieu, Al Schoul
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+

# PORTUGUÊS

## Portugais pour intermédiaires

**Fr** Après avoir été initié à la langue portugaise, vous avez l'occasion de développer vos connaissances linguistiques. Le formateur vous motivera à enrichir votre vocabulaire de cette langue parlée aux quatre coins du monde.

Grâce à ce cours vous découvrez en outre les particularités de la culture portugaise.

	<b>07.05. - 09.07.2025</b>
	<i>9x les mercredis außer Schulferien / sauf vacances scolaires</i>
	16h30 - 17h30
	22.04.2025
	<b>90,00 €</b> 9 Kurseinheiten / séances
	ETTELBRUCK, Salle Nordstad Aktiv+
	<i>Professeur de Camões Instituto de cooperação e da lingua / Partenariat avec l'association des parents d'élèves d'Ettelbruck</i>



**APE**  
ASSOCIAÇÃO DE PAIS  
DE ETTELBRUCK

# Kontakt & Impressum

## Contacts & Mentions légales

### Träger

Gestionnaire

Inter-Actions a.s.b.l.

### Vorsitzender

Président

M. Faber Roger

### Postanschrift

Adresse postale

Nordstad Aktiv+

B.P. 54

L-9001 ETTELBRUCK

### Büroadresse

Adresse bureau

3, rue de l'École agricole

Parking Supermarché E.LECLERC

L-9016 ETTELBRUCK

Telefon: 26 81 37 43

### Reservierungen

Inscriptions

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: clubnordstad@inter-actions.lu

### Informationen

Informations

[www.facebook.com/Nordstad Aktiv+](https://www.facebook.com/Nordstad Aktiv+)

[www.inter-actions.lu/type\\_portfolio/nordstad-aktiv/](https://www.inter-actions.lu/type_portfolio/nordstad-aktiv/)

### Bankverbindung

Compte bancaire

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000

BIC: BGLLLULL

### Herausgeber

Editeur

Nordstad Aktiv+

### Verantwortliche

Responsable

Dumay Maud

### Direktor

Directeur

Skrijelj Edvard

### Gemeinden

Communes

Bettendorf, Bourscheid, Colmar-Berg,

Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre,

Ettelbruck, Feulen, Mertzig, Schieren

### Genehmigung Familienministerium

Agrément Ministère de la Famille

PA/23/05/043

### Auflage

Edition

3 x jährlich / an

### Konzept & Umsetzung

Concept & réalisation

yo.ko.graphics

# Lokale Seniorenvereine

## Associations locales pour seniors

Bitte fragen Sie die zuständigen Vereine für weitere Einzelheiten. Nordstad Aktiv+ übernimmt keine Verantwortung für die angegebenen Informationen!

*Merci de vous adresser aux différentes associations pour avoir plus de détails.  
NordstadAktiv+ décline toute responsabilité concernant les informations mentionnées.*

### **Amiperas Ettelbréck**

Kontaktperson:

*Personne de contact :*  
John Dusseldorf

### **Porte Ouverte**

#### **Amiperassall**

jeden Dienstag

*tous les mardis*

14h00 - 17h00

### **Natation**

Lycée Technique

jeden Mittwoch

*tous les mercredis*

17h00 - 18h00

### **Déi Jonk vu gëschter Feelen a.s.b.l.**

Kontaktperson:

*Personne de contact:*  
Viviane Reinartz-Krack

### **Porte Ouverte**

#### **Primärschule Oberfeulen**

jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat/

*tous les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>es</sup> jeudis du mois*

14h00 - 17h00

**Amicale fir den 3. Alter Diekirch a.s.b.l.****Porte Ouverte****Maison de l'Orientation Diekirch**

jeden Mittwoch, Spielnachmittag

*tous les mercredis, après-midi de jeux**de société*

ab / à partir de 14h00

**Aqua Gym****Schwimmbad Diekirch**

jeden Mittwoch

*tous les mercredis*

17h00 - 18h00

jeden Samstag

*tous les samedis*

10h00 - 11h30

(exklusiv für unsere Amicale reserviert /  
*réservé exclusivement à l'Amicale*)**Petanque****Café Al Schwämm**

von März - Oktober

*de mars - octobre***Gilsdorfer Senioren**

Kontaktperson:

Personne de contact:

Liliane Schuler

**Porte Ouverte****Parsall Gilsdorf,**

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

*tous les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis du mois*

14h00 - 17h00

**Turelbacher Senioren Mertzig a.s.b.l.**

Kontaktperson:

Personne de contact:

Jos Clees

**Porte Ouverte****Foyer neben der Sporthalle,**

alle 2 Wochen Dienstags,

*tous les quinze jours le mardi*

14h30 - 17h30

# Teilnahmebedingungen

## An- und Abmeldeverfahren

Die Anmeldung erfolgt entweder telefonisch unter **26 81 37 43** oder per E-Mail mit den folgenden Informationen:

- Name und Vorname
- Adresse
- Telefon- und/oder Handynummer
- E-Mail-Adresse, falls vorhanden
- Geburtsdatum
- Nationalität

## Die Anmeldung ist namentlich und nicht austauschbar.

Für den Beitritt zu einem neuen Sportkurs (außer Wassergymnastik) kann am **ersten Tag** des Kurses eine kostenlose Probestunde (**Schnupperkurs**) absolviert werden. Die Person, die die Probestunde absolvieren möchte, ist verpflichtet, den Club darüber zu informieren und die Anmeldung beim Club vorzunehmen. Die Anmeldung ist endgültig, nachdem die Person die Teilnahme am Kurs bestätigt hat, und der gesamte Kurs wird in Rechnung gestellt.

Es wird dringend empfohlen, vor der Ausübung einer sportlichen Aktivität und/oder bei einer Reise ein ärztliches Gutachten einzuholen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Die Rechnung wird per Post oder E-Mail übermittelt. Bei der Zahlung sind Kunden- und Rechnungsnummer auf der Überweisung anzugeben.

Bei einer Stornierung von weniger als 48 Stunden vor einem Ausflug ist die ausgestellte Rechnung zu begleichen. Die Rückerstattung richtet sich nach den Kosten, die bei der Organisation der Aktivität entstanden sind.

Versäumte Einheiten sowie Teilleistungen bei einem Tagesausflug oder einer Reise werden nicht zurück erstattet.

Im Falle einer schweren Erkrankung wird die Teilnahmegebühr zurückerstattet, wenn die Stornierung vor dem Veranstaltungsdatum und gegen Vorlage eines ärztlichen Attests innerhalb von 7 Werktagen erfolgt. Theater- und Konzertkarten, Zugtickets und andere individuelle Kosten sind von dieser Regelung ausgenommen. Die Übertragung einer Anmeldung auf eine Ersatzperson wird nur nach vorheriger Absprache mit unserem Büro akzeptiert.

Bei Stornierungen von Gruppenkursen vor dem Ende der Einschreibung oder während des Quartals ist eine ärztliche Verordnung über die Teilnahmeunfähigkeit erforderlich, um die Erstattung der bis zum Ausstellungsdatum der Verordnung nicht abgehaltenen Sitzungen zu erhalten.

Die Kosten für die Stornierung einer Reise und/oder eines Ausflugs werden von Fall zu Fall behandelt und hängen von den Bestimmungen des jeweiligen Unternehmens ab. Wir empfehlen, eine Reiserücktrittsversicherung für Reisen abzuschließen.

Im Rahmen des Datenschutzes werden persönliche Informationen nur für die Rechnungsstellung, die Buchhaltung, den Versand von Broschüren, die Organisation von Veranstaltungen, Ausflügen, Reisen und regelmässigen Aktivitäten sowie für Statistiken in anonymer Form verwendet.

Während der Aktivitäten, Ausflüge und Reisen werden Fotos und/oder Videos gemacht und in verschiedenen Publikationen verwendet, z. B. in Broschüren, Flyern, auf der Website, in sozialen Netzwerken etc. Wenn Sie sich für eine Aktivität anmelden, erhalten Sie zusammen mit der Rechnung eine Einverständniserklärung zum Recht am eigenen Bild, die Sie bitte ausgefüllt an den Club zurückschicken.

## Unsere Öffnungszeiten

MO - FR  
08h30 - 12h00 | 13h30 - 17h00

# Règlements d'inscriptions

## Modalités d'inscription et de désistement

L'inscription est réalisée soit par téléphone au 26 81 37 43 ou via email avec les informations suivantes :

- Nom et prénom
- Adresse
- Numéro de téléphone et/ou portable
- Adresse mail si existante
- Date de naissance
- Nationalité

## L'inscription est nominative et non échangeable.

Pour l'adhésion, uniquement, à un nouveau cours de sport, excepté l'aquagym, il est possible de réaliser un **cours d'essai gratuit le 1<sup>er</sup> jour de la session**. La personne souhaitant réaliser le cours d'essai est tenue d'en informer le club et de réaliser l'inscription auprès du club. L'inscription sera définitive après confirmation de l'intéressé pour la participation au cours et l'entièreté de la session sera facturée.

Il est vivement recommandé de prendre un avis médical avant la pratique d'une activité sportive et/ou lors d'un voyage afin d'éviter tout risque de santé.

La facture est transmise via courrier ou email. Lors du règlement, les numéros de client et de facture sont à mentionner sur le virement.

En cas d'annulation de moins de 48h avant une excursion, la facture éditée est à régler. Le remboursement sera en fonction des frais engendrés pour l'organisation de l'activité.

Les unités de cours manquées ainsi que les prestations partielles lors d'une excursion journalière ou d'un voyage ne seront pas remboursées.

En cas de maladie grave, les frais de participation seront remboursés si l'annulation est faite avant la date de l'évènement et contre présentation d'un certificat médical endéans les 7 jours ouvrables. Les billets de théâtre et de concert, les billets de train et autres frais individuels sont exclus de ce règlement. Le transfert d'une inscription à un remplaçant n'est accepté que par arrangement préalable avec notre bureau.

L'annulation pour les cours collectifs endéans la date de fin d'inscription ou pendant le trimestre, une ordonnance médicale pour incapacité de participation est demandée pour percevoir le remboursement des séances non prestées à date de l'édition de l'ordonnance.

Les frais lors de l'annulation d'un voyage et/ou d'une excursion sont traités au cas par cas et dépendent du règlement de la firme souscriptrice. Nous conseillons de prendre une assurance voyage annulation pour les séjours.

Dans le cadre de la protection des données, les informations personnelles sont uniquement utilisées dans le cadre de la facturation, de la comptabilité, de l'envoi des brochures, de l'organisation d'évènements, d'excursions, de voyages et d'activités souscrites, des statistiques de façon anonyme.

Lors des activités, des excursions et des voyages, des photographies et/ou vidéos seront réalisées et utilisées dans diverses publications tels que : brochures, flyers, site internet, réseaux sociaux, etc... Lors de la souscription à une activité, avec la facture est joint un document de consentement du droit à l'image à retourner au Club dûment complété.

## Nos horaires d'ouverture

LU - VE  
08h30 - 12h00 | 13h30 - 17h00

© TIM KLÖCKER



15 JUIN 2025

# FEMMES FORMIDABLES

FAURÉ QUARTETT

QUATUOR AVEC PIANO

CAPE.LU

