

Nordstad Aktiv+

Mai - Août 2026

Mai - August 2026



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

clubaktiv⁺



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

Légende

Legende

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

Contactez-nous

Kontaktieren Sie uns



26 81 37 43



clubnordstad@inter-actions.lu

WELCOME

Bienvenue

*Adresse bureau
Büroadresse*



3, rue de l'École Agricole
L-9016 Ettelbruck

(Parking du supermarché E. Leclerc /
Parkplatz vom E. Leclerc)

*Informez-vous
Informieren Sie sich*



www.nordstadaktivplus.lu

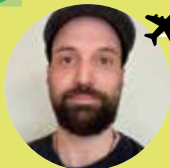


NordstadAktiv+

*Diversité linguistique
au club
Sprachvielfalt
im Club*



Maud Dumay
Responsable



Tom Diederich
Educateur diplômé

Sarah Cristache
Educatrice diplômée



**Francisco
Oliveira Rodrigues**
Educateur diplômé

Jean-Marie Ferber
Educateur diplômé



Pol Kneip
Educateur diplômé

Daniela Rotili
Secrétariat



Ester Rodrigues Pinho
Secrétariat

Rafael Barros
Secrétariat



Club Uewersauer • Club Wëlle Wäin • Nordstad Aktiv+

Podcast

**LIEGEN IHNEN THEMEN WIE
GLEICHBERECHTIGUNG,
BILDUNG UND BERUF
(FRÜHER UND HEUTE)
AM HERZEN?**

**WIR SUCHEN SPANNENDE
PERSÖNLICHKEITEN ALS
GÄSTE FÜR UNSEREN
PODCAST!**

**KONTAKTIEREN SIE
UNS FÜR WEITERE
INFORMATIONEN.**

Club Uewersauer

T. : 27 40 27 80

clubuewersauer@inter-actions.lu

Club Wëlle Wäin

T. : 28 13 74

clubwellewain@inter-actions.lu

Nordstad Aktiv+

T. : 26 81 37 43

clubnordstad@inter-actions.lu



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



All Kéiers, wann ech di nei Brochure vu Nordstad Aktiv+ opschloen, entdecken ech Aktivitéiten déi mech usprieche: Musek, Sport, Wandere, Konscht, Zesummen iessen a poteren...an och ëmmer nees nei Saachen wou ech richtig Loscht kréien se mol auszeprobéieren.

Di grouss Zuel vu Leit aus eise Gemengen déi beim Clubaktiv+ matmaachen weist, datt d'Ekipp ronderëm d'Maud Dumay et gutt versteet, d'Offer mat Succès ëmmer méi attraktiv a villfältig ze gestalten an ze erwidere.

Wou kënne mir do als Gemengeresponsabel nach en zousätzleche Beitrag fir eis Bierger a Biergerinnen leeschten?

Ech denken, en Usaz wier et, Aspekter opzegräifen, déi virun allem am Alter méi Gewicht kréien: visibel bleiwen, onofhängech bleiwen a d'Gefill hunn, nach ëmmer gebraucht ze ginn. Hei wier en éischte perséinleche Denkoustouss.

Initiativen wéi de 'Club am Duerf' sinn dorop ausgericht, Visibilitéit ze schafen. D'Ariichten vun engem "Guichet Senior" op der Gemeng kéint eng weider Moosnam sinn, d' Demanden a Besoine vun eelere Leit besser ofzedecken. Mat Hëllef vum Ministère kéint een Informatiounen fir den 3 oder 4. Alter op de lokale Public besser zouschneiden oder hier Froen a punkto Verwaltung a Servicer vun der Gemeng méi persounegerecht beäntweren. Esou e Guichet kéint e puer Stonnen am Dag -oder

an der Woch- funktionéieren an och aktiv d'Memberen vun de Commissiounen vum 3. Alter an dem Vivre-ensemble abannen.

Initiativen ewéi d'Hausaufgabenhëllef duerch Senioren oder de Repaircafe decken schonn deelweis deen Aspekt vum "Gebraucht ginn" of. Mee et kann een dëst vill méi konsequent ausbauen. Firwat net mol eng richtig "Foire aux talents aktiv+" um lokale Niveau organiséieren, wou d'Gemengen ganz geziilt Know how, sozial, pedagogesch an technesch Kompetenzen a Liewenserfahrungen bei hiren Awunner – Fraen a Männer- sammeln.

Menger Meinung no wier dat och eng Win-win Situatioun. D'Missiounen vun de Gemengen ginn ëmmer méi grouss an decken ëmmer méi Beräicher of. Um lokale Plange brauche mir also vill Leit an de Commissiounen a Comitéen déi mat hirer Liewenserfahrung aktiv matgestalten. Mer wëllen jo och, datt eis Biergerinnen a Bierger aktiv um der Entwécklung vun eise Gemengen deelhuele, well fir eng gutt Transitioun an d'Zukunft vun eise Gemengen brauche mer jiddereen.

Vläicht wieren dat zwou Pisten un deene mer als Gemengen, an Zesummenaarbecht mam Clubaktiv+ kéinte schaffen, fir d'Offer nach méi villfältig an interessant ze gestalten.

Isabelle Wickler

Schäffin vun der Gemeng Colmer-Bierg

Communes partenaires

Partner Gemeinden



BETTENDORF

ECOLE PRIMAIRE

Rue de l'Eglise | L- 9382 Moestroff

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



**GEMENG
COLMER-BIERG**

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



ERPELDANGE-SUR-SÛRE

VERÄINSBAU

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+

3, rue de l'école agricole |

L- 9016 Ettelbruck

CENTRE DES ARTS PLURIELS

1, Place Marie-Adelaïde |

L- 9063 Ettelbruck

HALL OMNISPORTS FRÄNKIE HANSEN

Rue du Deich | L- 9012 Ettelbruck

DÄICHHAAL

Parking Deich | L-9012 Ettelbruck



FEULEN

ANCIENNE ÉCOLE,

2, Place de la chapelle

L- 9179 Oberfeulen

HENNESBAU

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



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

Rétrospective
Rückblick





Des idées d'activités ?

Scannez ce QR code, vous accéderez à une page sans avoir besoin de vous inscrire, où vous pourrez nous faire part de vos idées.

Pour celles et ceux qui n'ont pas de téléphone portable ou qui préfèrent nous communiquer leurs souhaits directement, n'hésitez pas à passer nous voir.

Notre porte vous est ouverte.

Irgendwelche Aktivitätsideen?

Scannen Sie den QR-Code, sie gelangen auf eine Seite, ohne sich anmelden zu müssen, auf der Sie uns Ihre Ideen mitteilen können.

Für diejenigen, die kein Handy haben oder ihre Wünsche lieber direkt an uns richten möchten: Kommen Sie gerne vorbei.

Unsere Tür steht Ihnen offen.



Contenu

Inhalt

■	Rencontre au village.....	12
	<i>Club am Duerf</i>	
■	Conférences & Ateliers.....	14-18
	<i>Konferenzen & Workshops</i>	
■	Culture, Excursions & Voyages.....	19-26
	<i>Kultur, Ausflüge und Reisen</i>	
■	Convivialité.....	27-39
	<i>Geselligkeit</i>	
■	Musique et danse.....	40-42
	<i>Musik und Tanz</i>	
■	Sport, Santé & Bien-être.....	43-54
	<i>Sport, Gesundheit & Wohlbefinden</i>	
■	Créativité.....	56-58
	<i>Kreativität</i>	
■	Lifelong Learning.....	60-65
	<i>Bildung</i>	
■	Au milieu:	
	Un calendrier à extraire	
■	In der Mitte:	
	Ein Kalender zum Herausnehmen /	

Club am Duerf



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 interpeller - vous nous reconnaissez grâce à nos vestes ou T-Shirts.

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 wgl. um Büro un.

Tel: 26 81 37 43

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

LUNDI / MONTAG

Bourscheid

Après-midi / Nachmittag

Colmar-Berg

Après-midi / Nachmittag

Mertzig

Après-midi / Nachmittag

MARDI / DIENSTAG

Bettendorf

Après-midi / Nachmittag

Diekirch

Matin / Morgens

JEUDI / DONNERSTAG

Feulen

Matin / Morgens

VENDREDI / FREITAG

Ettelbruck

Matin / Morgens

Erpeldange-sur-Sûre

Matin / Morgens

Schieren

Matin / Morgens





Sa 30.05.2026



11h00 à 18h00



Parking Ettelbruck

E.Leclerc

3, Rue de l'école agricole



Spécialités culinaires
et boissons



Animations gratuites

Ateliers et animations

11h - 18h **Atelier du cirque**
Château gonflable

12h - 18h **Facepainting**

13h - 15h **Art du pochoir**

15h - 17h **Bracelet d'amitié**

Démonstrations

11h30 **Djembé**

14h00 **Capoeira, Percussion et Danse**

16h30 **Indian Clubbell**

17h00 **Danse Folklore Portugais**



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



APE
ASSOCIAÇÃO DE PAIS
DE ETTELBRUCK



Nordstad Aktiv+

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: clubnordstad@inter-actions.lu



Atelier Zentangle - Détendez-vous en dessinant

Zentangle-Workshop - Endspannung durch Zeichnen

Fr Envie de faire une pause créative?
Le Zentangle est fait pour vous.

Ce workshop vous initie à une méthode Simple et accessible de dessin méditatif, basée sur des motifs répétitifs et intuitifs.

De Lust auf eine kreative Auszeit? Dann ist Zentangle genau das richtige für Sie.

In diesem Workshop lernen Sie eine einfache, meditative Zeichentechnik mit sich wiederholenden Mustern kennen, ganz ohne Zeichenkenntnisse.



Sa / Sa 16.05.2026



10h00 - 12h30



11.05.2026



52,00 € cours / Kurs



Ettelbruck
Salle Nordstad Aktiv+



LU/FR



Lena Mergen



**GRATUIT
GRATIS**

Atelier Tricot & Crochet *Strick & Häkelworkshop*

Fr Apprenez les bases du tricot à travers un projet simple, comme une écharpe, dans une ambiance détendue et à votre propre rythme.

Les personnes intéressées par le crochet ne sont pas en reste : découvrez le motif créatif du granny square et réalisez des couvertures, coussins ou accessoires. L'atelier s'adresse aux débutant-e-s comme aux personnes ayant déjà des connaissances.

De Lernen Sie die Grundlagen des Strickens an einem einfachen Projekt wie einem Schal - in entspannter Atmosphäre und in Ihrem eigenen Tempo.

Auch Häkelinteressierte kommen auf ihre Kosten: Entdecken Sie das kreative Granny-Square-Muster und gestalten Sie Decken, Kissen oder Accessoires. Der Workshop eignet sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.



Me / Mi
13.05.2026 / 15.07.2026



14h00 - 17h00



05.05.2026



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birckelhaff



LU / ALL / FR



Ensch Molitor Antoinette

POLICE LËTZEBUERG



**GRATUIT
GRATIS**

La prevention au quotidien

Prävention im Alltag

Fr Les fraudes, les vols astucieux et les cambriolages deviennent malheureusement de plus en plus fréquents. Avec de l'attention et des mesures de précaution simples, vous pouvez bien vous protéger.

Profitez-en pour obtenir des informations de première main de la police Luxembourg.

De Betrug, Trickdiebstahl und Einbruch kommen leider immer häufiger vor. Mit Aufmerksamkeit und einfachen Vorsichtsmaßnahmen können Sie sich gut schützen.

Profitieren Sie, um aus erster Hand Informationen zu bekommen von der Polizei Luxemburg.



Je / Do 04.06.2026



17h00



28.05.2026



**ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv+**



LU



**Equipe / Team Nordstad Aktiv+
Police Lëtzebuerg**



**GRATUIT
GRATIS**

Dossier de soins partagé (DSP) *Die elektronische Gesundheitsakte*

Fr Découvrez et comprenez le dossier de santé électronique. Apprenez à l'utiliser afin de vous faciliter la vie lors des visites chez le médecin ou même dans votre vie privée : tous vos documents sont disponibles en un seul clic.

De Entdecken und verstehen Sie die elektronische Gesundheitsakte. Lernen Sie, diese anzuwenden, um sich Arztbesuche sowie Ihren privaten Alltag zu erleichtern, denn alle Ihre Dokumente sind jederzeit mit nur einem Klick verfügbar.



Di / Ma
09.06.2026



16h30 - 18h30



26/05/2026



DIEKRICH, école primaire



LU



**Agence e Santé
Team Nordstad Aktiv+**

Quel sujet souhaitez-vous aborder en premier ?

Nous souhaitons vous donner l'occasion de nous indiquer les points qui vous intéressent le plus. Ainsi, nous pourrions organiser un atelier adapté à vos besoins.

Les points suivants sont proposés :

- Le pouvoir d'achat et la gestion du budget
- La préparation financière du passage de la vie active à la pension
- Les subsides existants et les démarches,
- Comprendre et établir un budget
- Réduire les dépenses
- Épargner davantage
- Surendettement
- Clarifier sa relation à l'argent

Vous pouvez volontiers nous contacter par téléphone, par e-mail ou en personne, ou tout simplement scanner ce code QR et nous faire part de votre avis.

Welches Thema wollt ihr als erstes angehen ?

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit geben, uns mitzuteilen, welche Themen Sie am meisten interessieren. So können wir einen Workshop organisieren, der auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Folgende Themen werden vorgeschlagen:

- Kaufkraft und Budgetverwaltung
- Finanzielle Vorbereitung auf den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand
- Bestehende Zuschüsse und die entsprechenden Formalitäten
- Ein Budget verstehen und erstellen
- Ausgaben reduzieren mehr sparen
- Überschuldung:
- Seine Beziehung zum Geld klären

Sie können uns gerne telefonisch, per E-Mail oder persönlich kontaktieren oder einfach diesen QR-Code scannen und uns Ihre Meinung mitteilen.





Fashion Outlet Zweibrücken

Fr Une expérience shopping d'un autre genre : profitez de nombreuses marques à des prix avantageux. Que vous ayez besoin de quelque chose ou non, vous trouverez assurément votre bonheur.

Un bon de réduction de 10 % valable sur toutes les marques, est offert par l'outlet.

De Ein Shopping Erlebnis der etwas anderen Art, profitieren sie von vielen Marken zu einem besseren Preis. Egal ob Sie etwas brauchen oder nicht Sie werden bestimmt etwas schönes finden.

Einen 10%-Rabattgutschein auf alle Marken, wird vom Outlet ausgestellt.



Sa/Sa 23.05.2026



08h00 - 17h00



15.05.2026



Ettlbruck Deichhal



46,00 € transport / Transport



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**

Parlement européen Strasbourg *Europäisches Parlament in Straßburg*

Fr Après notre visite à Bruxelles, Strasbourg offre l'occasion de découvrir l'hémicycle et les bureaux des députés.

Une visite guidée permet d'assister aux débats, les processus décisionnels et le coeur de la démocratie européenne.

De Nach unserem Besuch in Brüssel bietet Straßburg die Gelegenheit, das Plenum und die Arbeitsräume der Abgeordneten zu besichtigen.

Ein Rundgang zeigt die Debatten, Entscheidungsprozesse und das Herz der europäischen Demokratie hautnah.



Ma / Di 16.06.2026



07h00 - 15h30



01.06.2026



**ETTELBRUCK,
Däichhal**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Bewitched

Fr Bewitched est un projet conçu et porté par Arthur Stockel, clarinet-tiste solo de l'Orchestre Philharmonique du Luxembourg.

Cette initiative invite le public dans un univers sonore singulier, à la rencontre du jazz et de la musique classique.

De Bewitched ist ein Projekt, das von Arthur Stockel, Solo-Klarinetist des Orchestre Philharmonique du Luxembourg, konzipiert und getragen wird.

Diese Initiative lädt das Publikum in eine einzigartige Klangwelt ein, in der Jazz und klassische Musik



Je / Do 04.06.2026



19h00



28.05.2026



**ETTELBRUCK,
Däichhal**



26,00 € Entrée/Eintrit



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**

RTL

LËTZEBUERG

**GRATUIT
GRATIS**

Studios RTL

Fr Plongez dans l'histoire de Radio Television Luxembourg avec une visite guidée des locaux de RTL.

Et découvrez comment la liberté de la presse doit être vécue dans notre pays.

De Tauchen Sie in die Geschichte des Radio Television Luxembourg ein mit einer Führung durch die Räumlichkeiten vom RTL.

Und entdecken Sie, wie die Pressefreiheit in unserem Land gelebt werden soll.



Sa / Sa 20.06.2026



13h30 - 18h30



05.06.2026



Ettelbruck Gare



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Château de Bourscheid Nocturne

Schloss in Bourscheid

Fr Découvrez le plus grand château du Luxembourg en compagnie d'une visite de Mme Nickels Theis lors du château

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

De Entdecken Sie das größte Schloss Luxemburgs mit einer Besichtigung geführt von Frau Nickels Theis.

Der Besuch endet mit der „Nocturne“, einem unterhaltsamen Moment mit einem Barbecue, das gemeinsam in einer geselligen Atmosphäre genossen werden kann.



Me / Mi 22.07.2026



18h00



15.07.2025



Bourscheid



5,00 €



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Idar-Oberstein und seine funkelnden Geheimnisse

Idar-Oberstein et ses secrets étincelants

Fr Laissez-vous entraîner dans le monde scintillant des pierres précieuses à la mine « Edelsteinminen im Steinkaulenberg » - la seule mine de ce type ouverte au public en Europe et explorez l'après-midi Idar-Oberstein avec ses ateliers de joaillerie, ses ateliers de taille de pierres précieuses et sa mystérieuse église rupestre.

De Lassen Sie sich in der Edelsteinminen im Steinkaulenberg – der als einzigen europaweit zugänglichen Mine dieser Art in die glitzernde Welt der Edelsteine hineinziehen und erkunden Sie nachmittags Idar-Oberstein mit seinen Schmuckwerkstätten, Edelsteinschleifereien, sowie der geheimnisvollen Felsenkirche



Mo / Lu 27.07.2026



8h00 - 15h00



29/06/2026



**ETTELBRUCK,
Däichhal**

65,00 €



**Hin-&Rückfahrt im Bus,
Besichtigung der Mine. /
Allez-retour en bus,
visite de la mine.**



**Club Nordstad Aktiv+,
Club Uewersauer &
Club Welle Wäin**



Saarschleife

Fr Profitez du soleil et découvrez avec nous les trésors de la boucle de la Sarre ; il y a ici de nombreux beaux endroits pour admirer la vue sur la Saarschleife.

Le matin, nous commencerons par une randonnée commune de 8 km. N'hésitez pas à apporter votre pique-nique.

De Profitieren Sie von der Sonne und entdecken Sie gemeinsam mit uns die Schätze der Saarschleife, hier gibt es viele schöne Plätze, um die Aussicht auf die Saarschleife zu genießen.

Der Morgen enthält eine Gemeinsame Wanderung von 8 km. Bringen Sie ihr Pick-Nick gerne mit.



Je / Do 20.08.2026



7h30 - 16h00



06.08.2026



Ettlbruck Deichhal



34,00 € transport / Transport



**Equipe / Team Nordstad Aktiv+
Club Uewersaurer**



Une journée à Verdun

Ein Tag in Verdun

Fr Le matin, nous visitons les fortifications de Verdun. Après le déjeuner, nous visitons ensuite les lieux de la bataille de Verdun.

Les deux visites se font en panoramique avec notre autocar.

De Am Morgen besichtigen wir die Befestigungen von Verdun. Nach dem Mittagessen besuchen wir anschließend die Orte der Schlacht von Verdun.

Die beiden Besichtigungen erfolgen als Panoramafahrten mit unserem Reisebus.



Ma / Di 11.08.2026



28.07.2026



Ettlbruck Deichhal



58,00 € transport et visites/
Transport und besichtigung



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



**GRATUIT
GRATIS**

Jogo da Malha

Fr Le “Jogo da Malha” est un jeu convivial originaire du Portugal, qui demande habileté et précision. Le but est de lancer ses disques en métal ou en bois le plus près possible du cochonnet.

Jeunes et moins jeunes prennent plaisir à jouer en plein air, à se mesurer les uns aux autres et à partager de beaux moments ensemble.

De „Jogo da Malha“ ist ein geselliges Spiel aus Portugal, das Geschick und Präzision erfordert. Ziel ist es, die eigenen Metall- oder Holzscheiben möglichst nah an die Zielkugel zu werfen.

Ob jung oder alt es macht Spaß, im Freien zu spielen, sich zu messen und gemeinsam schöne Momente zu verbringen.



Je / Do

28.05.2026

**11.06.2026 ; 25.06.2026 ;
09.07.2026 ; 23.07.2026 ;
13.08.2026 ; 27.08.2026**



14h00 - 16h00



**1 jours avant la date /
1 Tage vor dem Termin**



DIEKIRCH PARC



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Battle Kart

Battle Karting

Fr Entprenez une journée inoubliable en famille et faites du karting avec différents obstacles qui apparaissent numériquement sur le sol.

De Unternehmen Sie mit ihrer Familie einen unvergesslichen Tag und fahren Sie Karting mit verschiedenen Hindernissen, die Digital auf dem Boden erscheinen.



Sa / Sa 13.06.2026



10h00 - 16h00



23.05.2026



**MARCHE EN FAMENNE
BELGIQUE**



28,00 € transport et karting/
Transport und Karting



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Arrêt vélo Café et Papotage

Fahrrad Pause Kaffee und Plaudern

Fr Nous venons dans nos communes partenaires, le lieu de rendez-vous sera fixé selon les besoins.

Nous profiterons d'une pause-café conviviale pour échanger et passer un bon moment une belle occasion de se retrouver simplement.

De Wir kommen in unsere Partnergemeinden, der Treffpunkt wird je nach Bedarf von ihnen vereinbart.

Anschließend genießen wir eine gemütliche Kaffeepause zum Austausch und Beisammensein dies bietet eine schöne Gelegenheit, sich unkompliziert zu treffen.

Ve / Fr

08.05.2026 ; 22.05.2026
12.06.2026 ; 26.06.2026
10.07.2026 ; 24.07.2026
14.08.2026 ; 28.08.2026



14h00 - 16h00



**À convenir /
Nach Vereinbarung**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Café des rencontres à Schieren

Gesellige Runde in Schieren

Fr Venez à notre après-midi convivial où nous jouerons ensemble aux cartes, aux jeux de société ou à d'autres jeux de groupe. Même si vous souhaitez simplement passer nous tenir compagnie, vous êtes les bienvenus.

Des boissons et un morceau de tarte seront également prévues.

De Kommen Sie zu unserem geselligen Nachmittag, bei dem Karten, Brettspiele oder andere Gesellschaftsspiele gemeinsam gespielt werden. Auch wenn sie nur zu Gesellschaft vorbeikommen wollen, sind Sie gerne Willkommen.

Für Getränke und ein Stück Kuchen ist gesorgt.

Me / Mi

06.05.2026 ; 03.06.2026
17.06.2026 ; 08.07.2026
22.07.2026 ; 05.08.2026
19.08.2026



14h00 - 18h00



1 jours avant la date /
1 Tage vor Termin



SCHIEREN,
Centre Culturel „Al Schoul“



Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Café des rencontres à Colmar-Berg

Gesellige Runde in Colmar-Berg

Fr Aimez-vous les jeux de cartes, les jeux de société conviviaux ou tout simplement passer un moment ensemble ?

Alors ne manquez pas l'après-midi dédiée aux rencontres, aux rires et au plaisir de jouer ensemble !

De Haben Sie Freude an Kartenspielen, geselligen Brettspielen oder einfach nur auf Geselligkeit?

Dann kommen Sie vorbei und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag voller Spiel, Spaß, Austausch und netter Begegnungen!



**Tous les jeudis /
Jeden Donnerstag**



14h00 - 18h00



**1 jours avant la date /
1 Tage vor dem Termin**



**COLMAR-BERG,
Centre Culturel, Stiffchen**



**Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+
(Présence 2x par mois / Präsenz 2mal im Monat)**



Un moment gourmand Zusammen Mittag essen

Fr Profitez avec nous d'un agréable moment conviviale ensemble au restaurant.

De Genießen Sie mit uns einen schönen Moment gemeinsam im Restaurant.



12h00



1 jour avant la date
1 Tag vor dem Termin



Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



13.05.2026 - Colmar-Berg
Le Papillon

27.05.2026 - Warken
Bistro - Brasserie Kaell

10.06.2026 - Colmar-Berg
Neptwone

24.06.2026 - Diekirch
Venti29nove Vino&Tapas

08.07.2026 - Erpeldange
Beim Troterbatti

22.07.2026 - Kirchberg
Taberna Londrina

12.08.2026 - Roost
Vitarium by Luxlait

26.08.2026 - Ettelbruck
Restaurant Atithi



Speed Dating

Fr Rencontrez des nouvelles personnes, au cours de courtes conversations, vous découvrirez facilement des intérêts communs, sans pression et à votre rythme. L'ouverture, le respect et les rencontres authentiques sont au cœur de l'expérience.

Envie de terminer en beauté et de vous restaurer ? Faites-le nous savoir !

De Lernen Sie neue Menschen kennen. In kurzen Gesprächen entdecken Sie unkompliziert gemeinsame Interessen ohne Druck und in Ihrem Tempo. Offenheit, Respekt und echte Begegnungen stehen im Mittelpunkt.

Möchten Sie den Tag mit einem schönen Essen ausklingen lassen? Geben Sie uns Bescheid!



De / Je 27.05.2026



15h00 - 17h00



**1 semaine avant la date /
1 Woche vor dem Termin**



**WARKEN
Kaell Bistro-Brasserie**



**Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Billiard et jeu de fléchettes

Billiard und Darts

Fr Retrouvons-nous pour une partie de billard, de fléchettes et d'autres. Participer à notre après-midi et profitez d'une atmosphère décontractée.

Vous pouvez également nous rejoindre dans cet espace pour obtenir les informations dont vous avez besoin.

De Treffen wir uns zu einer Partie Billard, Darts und anderen Spielen. Nehmen Sie an unserem Nachmittag teil und genießen Sie eine entspannte Atmosphäre.

Sie können sich auch in diesem Bereich zu uns gesellen, um die Informationen zu erhalten, die Sie benötigen.



Ve / Fr

15.05.2026; 12.06.2026
10.07.2026 ; 14.08.2026



14h00 - 17h00



**1 jour avant la date /
1 Tag vor dem Termin**



**DIEKIRCH,
Café Dikkricher Stuff**



**Frais à charge des joueurs /
Kosten unter Teilnehmern geteilt**
Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Bowling

Fr Le bowling associe l'activité physique et la convivialité de manière ludique.

Nous nous réjouissons de vous accueillir pour passer un agréable après-midi bowling ensemble.

De Bowling verbindet Bewegung und Geselligkeit auf spielerische Weise.

Wir freuen uns auf Sie um einen gemütlichen Bowling Nachmittag zu verbringen.



Me / Mi 29.07.2026



14h00



01.07.2026



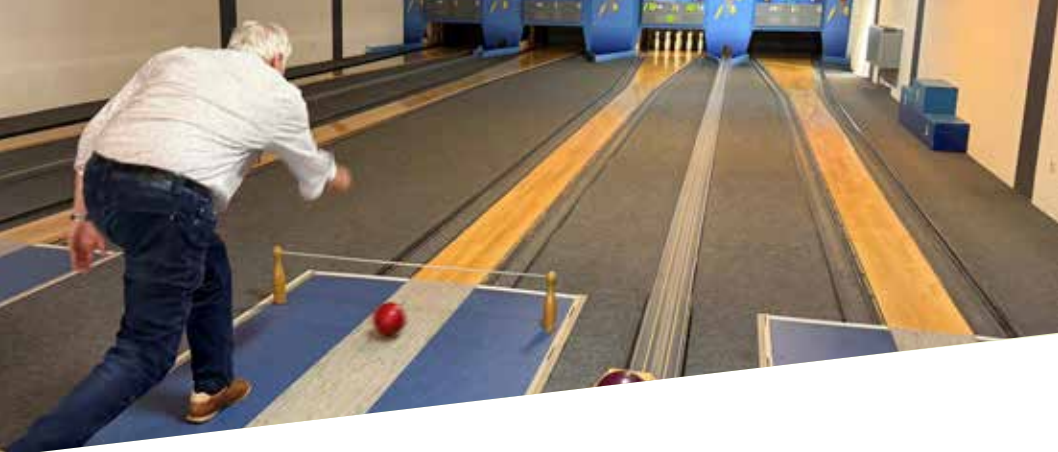
Kockelscheuer



14,00 € transport / Transport
frais de piste à charge du participant sur place / Kosten der Bahn werden von einem selber vor Ort gezahlt.



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Jeu de quilles

Kegeln

Fr Le jeu de quilles à une longue histoire et continue de passionner petits et grands.

Nous vous invitons chaleureusement à passer un après-midi convivial avec nous sur la piste de quilles.

De Kegeln blickt auf eine lange Tradition zurück und begeistert Menschen bis heute.

Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns einen unterhaltsamen Nachmittag auf der Kegelbahn zu verbringen.



Je / Do

28.05.2026 ; 25.06.2026
23.07.2026 ; 27.08.2026



DIEKIRCH
Café Beim Tuttles Pier



Je / Do

11.06.2026 ; 09.07.2026
13.08.2026



SCHLINDERMANDERSCHIED,
Keelenzenter Langertz



14h00 - 17h00



1 jour avant la date /
1 Tag vor dem Termin



Frais de la piste à charge
des joueurs /
Kosten der Kegelbahn
aufgeteilt unter den
Teilnehmenden



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



**GRATUIT
GRATIS**

Marcher, partager et réparer *Wandern, teilen und reparieren*



Fr Le matin, nous commençons par une randonnée. Nous enchaînerons par une délicieuses grillades.

À partir de 14h00, les portes du Repair Café s'ouvriront afin de donner une seconde vie à vos objets au prés. Ils se feront une joie de les réparer dans une ambiance conviviale.

De Am Morgen beginnen wir mit einer Wanderung. Danach gibt es köstliche gegrillte Speisen.

Ab 14:00 Uhr öffnet das Repair Café seine Türen, um Ihren Gegenständen ein zweites Leben zu schenken. Sie werden sich freuen, sie in einer gemütlichen Atmosphäre zu reparieren.

SCAN ME



RÉPAIR CAFÉ



Sa / Sa 18.07.2026



09h30



13.07.2026

**REPAIR
CAFÉ** Lëtzebuerg



Mertzig Al Schoul



Frais de la grillade à charge des participants / Kosten des Essens gehen auf die Teilnehmer



Equipe / Team Nordstad Aktiv+



Pêche

Angeln

Fr Avis aux amis pêcheurs !

Notre pêche annuelle en groupe est de retour. Nous nous réjouissons de vous voir afin de passer une journée agréable et relaxante dans la nature.

Si vous souhaitez venir chez nous, vous êtes les bienvenus

De Fischerfreunde aufgepasst!

Unser jährliches gemeinsames Fischen steht wieder an. Wir freuen uns auf dich und auf einen erholsamen Tag in der Natur.

Wenn Sie zu uns kommen wollen, sind Sie gerne Willkommen.



20.07.2026



8h00



13.07.2026



Ierpeldenger Weier



30,00 € pêche / Angeln
Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+

Nordstad Aktiv+

Cuisine et repas citoyen

Kochen und Gemeinsames Essen

Fr Nous vous invitons à une rencontre citoyenne conviviale autour de la cuisine et du partage. Ensemble, nous préparerons de délicieux petit plats et mettrons la table. Ouvert à tous et à toutes générations confondues.

De Wir laden Sie zu einem geselligen Bürgertreffen ein, bei dem das gemeinsame Kochen und der Austausch im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam werden wir kochen und den Tisch decken. Offen für alle, unabhängig vom Alter.



Je / Do

07.05.2026 ; 21.05.2026

18.06.2026

02.07.2026 ; 16.07.2026

06.08.2026 ; 20.08.2026



9h00



1 semaine avant la date /
1 Woche vor Termin



MICHELAU
Centre-culturelle



Participation aux frais
de matières premières /
Beteiligung an Lebensmittelkosten



Edith MONI
Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

Nordstad Aktiv+

3, rue de l'école agricole

L-9016 ETTLEBRUCK

Téléfon: 26 81 37 43

E-Mail: clubnordstad@inter-actions.lu



**GRATUIT
GRATIS**

Ensemble, c'est encore plus beau *Gemeinsam klingt's am schönsten*

Fr Aimez-vous chanter, peut-être sous la douche ou tout doucement pour vous-même ? Chez nous, vous pouvez simplement chanter comme cela vous fait plaisir. Qu'il s'agisse de chansons traditionnelles, de vieux succès ou de chansons préférées, nous chantons ce qui nous unit et réveille de beaux souvenirs. N'hésitez pas à apporter votre langue maternelle dans notre cercle de chant.

De Singen Sie gerne, vielleicht unter der Dusche oder ganz leise für sich ? Bei uns dürfen Sie einfach so singen, wie es Ihnen Freude macht. Ob vertraute Volkslieder, alte Schlager oder Lieblingslieder, wir singen, was uns verbindet und gute Erinnerungen weckt. Bingen Sie gerne ihre Muttersprache mit in unserer Gesangsrunde



Ma / Di
(sauf jours fériés /
ausser Feiertage)



14h30 - 16h00



**Le jour avant le cours /
Am Tag vor dem Kurs**



**ETTELBRUCK,
Nordstad Aktiv+**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Percussions et chants

Trommeln und Gesang

Fr Envie de découvrir la musique autrement ?

Participez à un atelier convivial où les percussions et les chants venus d'Afrique et d'ailleurs vous invitent au voyage. Aucun prérequis n'est nécessaire : seule compte l'envie d'échanger, de s'exprimer et de partager un bon moment en groupe.

De Haben Sie Lust, Musik einmal auf eine ganz neue Art zu erleben?

In diesem offenen und freundlichen Kurs entdecken Sie die Welt der Trommeln und Gesänge aus Afrika und anderen Kulturen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wichtig ist nur die Freude am gemeinsamen Musizieren, am Austausch und am Miteinander.



Lu / Mo
04.05.2026 - 13.07.2026
 (sauf vacances scolaires /
 außer Schulferien)



17h30 - 19h00



04.05.2026



135,00 €
9 séances / 9 Kurseinheiten



OBERFEULEN,
Ancienne école



FR



Deorgratius MASABO SIZIMWE



La danse, le remède ultime pour l'âme et le corps Tanz, das ultimative Heilmittel für Körper und Seele

Fr Danser, c'est libérer son corps, apaiser son esprit et profiter pleinement de l'instant présent.

La musique emporte, les soucis s'effacent et le rythme guide nos pas.

Seul, en duo, en cercle ou en ligne – chaque danse est une source de vitalité et de joie.

N'oubliez pas vos chaussures de danse et une bouteille d'eau !

De Tanzen bedeutet, den Körper zu befreien, den Geist zu entspannen und im Moment zu leben. Die Musik trägt uns, der Alltag rückt in den Hintergrund und der Rhythmus gibt den Takt.

Ob allein, zu zweit, im Kreis oder in der Reihe, jeder Tanz bringt Energie und Freude.

Bitte bringen Sie Ihre Tanzschuhe und eine Flasche Wasser mit!



Ma / Di
05.05.2026 - 14.07.2026
(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



14h00 - 16h00
avec pause / mit Pause



04.05.2026



4,00 €
Par séance / pro Kurseinheit



GILSDORF,
Centre Polyvalent



LU / ALL



Denise THEIS



Gym de santé

Gesundheitsgymnastik

Fr À tout âge, il est possible d'entretenir son corps et de développer équilibre, mobilité, force musculaire et cardio, sans impact de façon progressive et adaptée.

Encadré par une formatrice qualifiée et expérimentée, vous progressez à votre rythme, dans le respect de vos capacités.

Pensez à apporter une boisson.

De In jedem Alter ist es möglich, den Körper zu pflegen und Gleichgewicht, Beweglichkeit, Muskelkraft und Ausdauer auf schonende, progressive und angepasste Weise zu entwickeln.

Unter Anleitung einer qualifizierten und erfahrenen Trainerin trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo und Schritt für Schritt, angepasst an Ihre persönlichen Möglichkeiten.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mit.



Je / Do
07.05.2026 - 16.07.2026
(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



15h30 - 16h30



04.05.2026



GILSDORF,
Centre Polyvalent



80,00 €
8 séances / 8 Kurseinheiten



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Entraînement du dos - indian clubbell

Rückenturnen mit Indian clubbells

Fr Les **Indian clubbells**, dont la forme rappelle des quilles de bowling, se travaillent à une ou deux mains.

Elles sont idéales pour :

- améliorer la **mobilité articulaire**,
- renforcer la **stabilité corporelle**,
- prévenir les **douleurs dorsales**, en douceur et en profondeur.

Merci de prévoir un tapis de gymnastique et une boisson.

De Die Indian Clubbells, deren Form an Bowlingkegel erinnert, werden mit einer oder beiden Händen geführt.

Sie helfen dabei:

- die **Gelenkbeweglichkeit** zu verbessern,
- die **Körperstabilität** zu kräftigen,
- **Rückenschmerzen** sanft und nachhaltig vorzubeugen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mit.



Ma / Di

05.05.2026 - 14.07.2026
(sauf vacances scolaires / außer in den Schulferien)



1^{er} Groupe / 1. Gruppe
15h30 - 16h30

2^{ème} Groupe / 2. Gruppe
16h45 - 17h45



04.05.2026



INGELDORF,
17, rue du Berger,
Vereinsbau



112,00 €
9 séances / 9 Kurseinheiten



FR



Ludovic BARBOT



**GRATUIT
GRATIS**



Marche Nordique Nordic Walking

Fr La marche nordique est une activité complète en plein air qui allie respiration, endurance et mobilisation musculaire.

Grâce à l'utilisation des bâtons, l'ensemble du corps est sollicité tout en préservant les articulations.

C'est une pratique idéale pour entretenir sa forme, renforcer son bien-être et profiter pleinement de la nature.

De Nordic Walking ist ein ganzheitliches Training an der frischen Luft, das Atmung, Ausdauer und Muskularbeit miteinander verbindet.

Durch den Einsatz der Stöcke wird der ganze Körper beansprucht, während die Gelenke geschont werden.

Diese Aktivität ist ideal, um die Fitness zu erhalten, das Wohlbefinden zu stärken und gleichzeitig die Natur zu genießen.



Lu / Mo



14h00 - 16h00



**1 jour avant la date /
1 Tag vor dem Termin**



BOURSCHEID



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Aqua-Gym à Colmar-Berg

Wassergymnastik in Colmar-Berg

Fr L'aqua-gym est une activité douce et accessible à tous. Elle permet de renforcer les muscles, d'améliorer la souplesse et de préserver les articulations grâce à l'effet porteur de l'eau.

Les exercices se déroulent dans un bassin peu profond, à une température agréable d'environ 27 °C.

De Wassergymnastik ist ein sanftes und für alle geeignetes Training. Sie kräftigt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und schont die Gelenke durch die entlastende Wirkung des Wassers.

Die Übungen finden im brusttiefen Wasser bei einer angenehmen Temperatur von ca. 27 °C statt.



Lu / Mo

04.05.2026 - 13.07.2026

(sauf vacances scolaires /
außer den Schulferien)

1^{er} Groupe / 1. Gruppe
15h30 - 16h15

2^{ème} Groupe / 2. Gruppe
16h30 - 17h15



Liste d'attente / Warteliste



COLMAR-BERG,
Nordpool,



90,00 €
10 séances / 10 Kurseinheiten



LU



QI-GONG

Fr Le Qi Gong est une pratique douce et millénaire qui contribue à renforcer le corps tout en apaisant l'esprit.

Cette discipline améliore l'équilibre, la respiration et le sommeil, tout en stimulant le système immunitaire.

C'est une méthode complète qui favorise le bien-être et la vitalité au quotidien.

De Qi Gong ist eine sanfte, jahrtausendealte Übungspraxis, die Körper und Geist zugleich stärkt.

Sie trägt dazu bei, das Gleichgewicht, die Atmung und den Schlaf zu verbessern und unterstützt das Immunsystem.

Es handelt sich um eine ganzheitliche Methode, die mehr Wohlbefinden und Lebensenergie schenkt.



Me / Mi

06.05.2026 - 01.07.2026

(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



Avancés / Fortgeschrittene
9h30 - 10h30

Débutants / Anfänger
10h45 - 11h45



04.05.2026



COLMAR-BERG,
Centre Culturel



132,00 €
8 séances / 8 Kurseinheiten



LU



Joëlle RISCETTE



Yoga (Hatha, Vinyasa) - Niveau intermédiaire

Yoga (Hatha, Vinyasa) - Mittelstufe

Fr Ce style créatif enchaîne des postures pour renforcer le corps, améliorer la souplesse et apaiser l'esprit par un rythme soutenu.

Chaque mouvement est lié à une inspiration ou une expiration, rendant la pratique continue et méditative.

Les postures ne sont pas maintenues longtemps, mais s'enchaînent comme une danse.

Vinyasa Yoga stimule la chaleur corporelle, la circulation sanguine et le renforcement musculaire.

Les pranayamas pratiqués au début et à la fin de la séance apaisent l'esprit, réduisent le stress et améliorent la concentration.

De Dieser kreative Stil verbindet verschiedene Haltungen miteinander, um den Körper zu kräftigen, die Beweglichkeit zu verbessern und den Geist durch ein dynamisches Tempo zu beruhigen. Jede Bewegung ist mit einer Ein- oder Ausatmung verbunden, wodurch die Praxis fließend und meditativ wird. Die Haltungen werden nicht lange gehalten, sondern gehen wie ein Tanz ineinander über. Vinyasa-Yoga fördert die Körperwärme, die Durchblutung und den Muskelaufbau. Die zu Beginn und am Ende der Einheit praktizierten Pranayamas beruhigen den Geist, reduzieren Stress und verbessern die Konzentration.



Je / Do

(sauf vacances scolaires /
außer Schulferien)



18h30 - 19h30



04.05.2026



**INGELDORF,
Vereinsbau**



120,00 €

8 séances / 8 Kurseinheiten



LU / FR



Olga LEGRAND



Qi - Gong Cours d'été

Qi - Gong Sommerkurs

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. Veuillez apporter une boisson.

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



Me / Mi

(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



9h30 -10h30



01.07.2026



**COLMAR-BERG,
Parc**



**99,00 €
6 séances / 6 Kurseinheiten**



LU



Joëlle RISCHETTE



Pilates deux niveaux

Pilates Anfänger & Fortgeschrittene

Fr Le Pilates est une méthode douce qui favorise une posture saine, renforce les muscles profonds et aide à mieux gérer le stress.

Contrairement aux entraînements musculaires classiques, il met l'accent sur la musculature profonde, essentielle pour maintenir l'équilibre et la stabilité du corps.

Merci de prévoir un tapis de gymnastique et une boisson.

De Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die zu einer gesunden Körperhaltung beiträgt, die Tiefenmuskulatur stärkt und gleichzeitig bei der Stressbewältigung hilft.

Im Unterschied zum herkömmlichen Muskeltraining liegt der Fokus auf der Aktivierung der Tiefenmuskulatur, die für Balance und Stabilität des Körpers entscheidend ist.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mit.



Ve / Fr

(sauf vacances scolaires / außer in den Schulferien)



Débutants / Anfänger
08h00 - 09h00

Avancés / Fortgeschrittene
09h00 - 10h00



04.05.2026



ETTELBRUCK,
Hall Omnisport,
Frankie Hansen (Salle Judo)



90,00 €
9 séances / 9 Kurseinheiten



ENG / IT



Anne ALASTRO



**GRATUIT
GRATIS**



Explorer le paysage à vélo

Die Landschaft mit dem Fahrrad erkunden

Fr Partez à la découverte des paysages de la région lors de balades à vélo qui sollicitent en douceur les muscles et favorisent le bien-être.

Afin de rendre l'activité accessible à tous, les sorties se font avec des vélos à assistance électrique, qui facilitent le parcours et permettent de profiter pleinement du trajet.

La durée de la sortie sera adaptée aux conditions météorologiques.

De Entdecken Sie die Schönheit der Region bei gemütlichen Fahrradtouren, die sanft die Muskulatur stärken und das Wohlbefinden fördern.

Damit die Ausfahrten für alle angenehm sind, begleiten wir Sie mit E-Bikes, die die Strecke erleichtern und entspanntes Radfahren ermöglichen.

Die Länge der Ausfahrt wird den Wetterbedingungen angepasst.



Lu / Mo

04.05.2026 ; 18.05.2026
01.06.2026 ; 15.06.2026
06.07.2026 ; 20.07.2026
03.08.2026 ; 17.08.2026



**À définir par parcours /
Ändert je nach Trail**



**1 jour avant la date /
1 Tag vor dem Termin**



**Lieu de départ sera
communiqué via WhatsApp /
Treffpunkt wird über
WhatsApp mitgeteilt**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**



Les amis de la marche

Wanderfreunde

Fr La marche régulière contribue à réduire les risques de maladies et favorise la santé au quotidien. Rejoignez notre groupe pour parcourir ensemble forêts et villages à travers différents itinéraires.

Pensez à porter des chaussures de marche adaptées et à apporter une boisson.



Marche niveau facile / Leichter Spaziergang



2 - 3 km / 10h00 - 11h00

1^{er} et 3^{ème} mardi du mois

1. und 3. Dienstag im Monat

Marche niveau intermédiaire / Wandern Mittelstufe

5 - 7 km / 09h30 - 12h00

2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois

2. und 4. Dienstag im Monat

Marche niveau avancé Schwere Wanderung

8-10 km / 9h00 - 12h00

tous les mardis et jeudis

Dienstags und Donnerstags

De Regelmäßiges Gehen trägt nachweislich dazu bei, das Krankheitsrisiko zu senken und die Gesundheit zu stärken. Begleiten Sie uns auf abwechslungsreichen Strecken durch Wälder und Dörfer.

Bitte tragen Sie geeignetes Schuhwerk und bringen Sie ein Getränk mit.



**1 jour avant la date /
1 Tag vor dem Termin**



**Lieu de départ sera communiqué via WhatsApp /
Treffpunkt wird über
WhatsApp mitgeteilt**



**Ed MAYER
Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**



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

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

Fr Pour les marcheurs expérimentés, nous proposons une randonnée mensuelle de **14 à 18 km**, à travers les grands itinéraires du Luxembourg et de la Grande Région.

Ces sorties s'adressent à des participants en bonne condition physique, habitués aux longues distances et aux terrains variés.

Équipement requis : chaussures de marche obligatoires et boisson.

De Für geübte Wanderer bieten wir einmal im Monat eine längere Tour von **14 bis 18 km** an, entlang bekannter Routen in Luxemburg und der Großregion.

Diese Wanderungen richten sich an Teilnehmende mit guter Kondition, die längere Distanzen und wechselndes Gelände gewohnt sind.

Erforderliche Ausrüstung: Wanderschuhe sind Pflicht, bitte auch ein Getränk mitbringen.



**22.05.2026 ; 19.06.2026
24.07.2026 ; 28.08.2026**



**À définir par parcours /
ändert je nach Trail**



**2 jours avant la date /
2 Tage vor dem Termin**



**Lieu de départ sera communiqué via WhatsApp /
Treffpunkt wird über
WhatsApp mitgeteilt**



**Ed MAYER
Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**



Pétanque

Fr

Envie de profiter du plein air tout en partageant un moment agréable ?

Rejoignez-nous chaque lundi et mercredi pour des parties de pétanque dans une ambiance détendue, conviviale et amicale.

De

Haben Sie Lust auf eine schöne Zeit im Freien?

Wir treffen uns montags und mittwochs zu geselligen Pétanque-Runden, entspannt, freundlich und in guter Gesellschaft.



**Tous les lundis et mercredis /
Jeden Montag und Mittwoch**
(sauf jours fériés
außer an Feiertagen)



09h30 - 11h00



**1 jour avant la date /
1 Tag vor Termin**



**SCHIEREN,
Boulodrome**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**

Nordstad Aktiv+

SummerFest 2026

DËNSCHDEG,
7. JULI 2026
AM HENNESBAU ZU FEELEN

 12h00

 18.06.2026

Anmeldeschluss / Délai d'inscription

 35,00€

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

***Mellt ech un !
Inscrivez-vous !***

Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

Nordstad Aktiv+

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: clubnordstad@inter-actions.lu



Cours de couture

Kleidernähkurs

Fr Envie de créer vos propres vêtements ou de réaliser des pièces sur mesure selon vos envies ?

Sous la guidance de Susy, couturière expérimentée, vous donnerez forme à vos projets personnels, quel que soit votre niveau.

Un espace pour développer votre créativité, avec fil, tissu et passion.

Veuillez apporter votre machine à coudre.

De Möchten Sie eigene Kleidungsstücke entwerfen und passgenau umsetzen?

Unter Anleitung der erfahrenen Schneiderin Susy realisieren Sie individuelle Projekte - ganz nach Ihren Kenntnissen und Vorstellungen.

Ein Kurs für alle, die gerne kreativ mit Nadel und Faden arbeiten.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit.



Ma / Di
05.05.2026 - 14.07.2026
(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



02.05.2026



19h00 - 21h30



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birckelhaff,
rue Albert Kalbersch



90,00 €
9 séances / 9 Kurseinheiten



LU / ALL / FR



Susy KIRCH-WAGNER



**GRATUIT
GRATIS**

Patchwork – du vieux au neuf

Patchwork – aus alt macht neu

Fr Donnez une seconde vie à vos tissus en créant de nouvelles pièces uniques.

Lors de cet atelier, différents projets vous seront proposés, mais vous êtes libre de coudre ce qui vous inspire le plus.

Il n'y a pas de limites à votre imagination : les tissus se combinent facilement et ouvrent la voie à une multitude de créations originales.

Merci d'apporter votre machine à coudre.

De Verleihen Sie Stoffresten ein neues Leben und Gestalten Sie daraus einzigartige Stücke.

In diesem Workshop werden verschiedene Projekte vorgestellt, doch Sie können selbstverständlich das nähen, was Sie am meisten anspricht.

Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, denn Stoffe lassen sich vielseitig kombinieren und ermöglichen unzählige kreative Ideen.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit.



Me / Mi
17.06.2026 ; 19.08.2026



14h00 - 16h30



14.05.2026



**ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birckelhaff**



LU / DE / FR



**ENSCH-MOLITOR Antoinette
Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**

Atelier créatif

Kreative Werkstatt

Fr L'artisanat permet toujours de créer des pièces uniques, qu'il s'agisse d'une écharpe tricotée, de chaussettes faites main ou d'un collier de perles colorées.

Chaque semaine, vous avez l'occasion de réaliser vos propres projets dans une ambiance conviviale et inspirante.

Il suffit d'apporter votre matériel.

De Handarbeit macht jedes Stück zu etwas Besonderem – sei es ein selbstgestrickter Schal, handgemachte Socken oder eine farbenfrohe Perlenkette.

Einmal pro Woche haben Sie die Möglichkeit, in einer kleinen, freundlichen Runde an Ihrem eigenen Projekt zu arbeiten.

Bitte bringen Sie Ihr Material selbst mit.



Tous les mardis / dienstags
(sauf jours fériés / außer Feiertage)



09h00 - 12h00



**Accès libre /
Freier Zugang**



**ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv+**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**

DËST ASS VILL MÉI WÉI JUST E STULL!



Andrée BILTOEN, Présidente de Rahna-Muppen ënnerstëtze Leit am Rollstull, Vice-Présidente d'Info-Handicap
Charles SIWEK, Secrétaire de la Ligue CTF (Gaart an Heem) | **Paul WECKERING**, Président de la Fanfare Stroossen | **Esra LOTOLL**, Trésorière générale de la Fédération nationale des Pompiers
Julie ERNST, Vice-Présidente du club de gymnastique Le Réveil Bettembourg

INSPIRÉERT
IECH VUN HIRE
GESCHICHTEN



benevolat.lu

**Huel Plaz am Comité vun engem
Veräin an hëlleft seng Zukunft
matzestalten!**



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





**GRATUIT
GRATIS**

Heure de consultation informatique *Computersprechstunde*

Fr

Vous avez des questions sur votre ordinateur, tablette ou smartphone ?

Nous sommes là pour vous aider !
Profitez d'un rendez-vous individuel pour mieux comprendre vos outils numériques et trouver des solutions simples.

Prenez rendez-vous dès maintenant !

De

Fragen zu Computer, Tablet oder Smartphone?

Wir unterstützen Sie gerne!
In einer persönlichen Beratung klären wir gemeinsam Ihre Anliegen und finden einfache Lösungen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin!



**Rencontre individuelle
uniquement sur RDV /
Persönlicher Termin
nach Vereinbarung**



**À convenir /
Zu vereinbaren**



**ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**

Entraînement cérébral

Denk Dich fit

Fr Gardez l'esprit vif en vous amusant !
Des activités variées vous attendent :
jeux de logique, quiz, énigmes...

Vous pourrez également faire de nouvelle
rencontre.

De Halten Sie sich geistig fit mit Spaß!
Es erwarten Sie abwechslungsrei-
che Aktivitäten: Logikspiele, Quizfragen,
Rätsel ...

Außerdem können Sie auch neue Kon-
takte knüpfen.



Lu / Mo



15h00 - 16h00



**COLMAR-BERG,
Centre Culturel Stiffchen**



Ma / Di



14h30 - 15h30



**BETTENDORF,
Härenhaus**



**1 jour avant la date par
Whats App /
1 Tag vor dem Termin per
Whats App**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**

Digital-Café

Digital-Kaffee

Fr Des questions sur votre ordinateur, tablette, smartphone ou sur vos démarches en ligne ?

Chaque semaine à Mertzig, nous vous accompagnons pas à pas : utiliser votre matériel, retrouver vos documents, commander un sac bleu, vous inscrire en ligne ou gérer vos dossiers numériques.

Un coup de pouce pratique, dans une ambiance conviviale !

De Fragen zu Computer, Tablet, Smartphone oder zu Online-Behördengängen?

Wir sind jede Woche in Mertzig für Sie da und helfen Ihnen Schritt für Schritt: beim Umgang mit Ihrem Gerät, beim Auffinden von Dokumenten, bei der Bestellung eines blauen Sacks, bei Online-Anmeldungen oder der digitalen Verwaltung Ihrer Unterlagen.

Praktische Unterstützung in gemütlicher Atmosphäre!



**Tous les lundis/
Jeden Montag
(29.06.2026 avec/mit
Golden me)**



14h00 - 16h00



**Accès libre /
Freier Zugang**



MERZIG, Salle Tiers-Lieu



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Espagnol intermédiaire

Spanisch für Mittelstufe

Fr Vous apprendrez les bases de l'espagnol, la grammaire, le vocabulaire et la prononciation.

Le professeur vous accompagne dans votre voyage linguistique et vous serez capables de communiquer avec des mots et phrases simples dans les activités quotidiennes ou pendant vos vacances.

De Sie lernen die Grundlagen der spanischen Sprache, darunter Grammatik, Wortschatz und Aussprache.

Die Lehrkraft begleitet Sie auf Ihrer Sprachreise, und Sie werden in der Lage sein, mit einfachen Wörtern und Sätzen im Alltag oder im Urlaub zu kommunizieren.



Ma / Di
05.05.2026 - 14.07.2026
(sauf vacances scolaires /
außer Schulferien)



18h00 - 19h30



04.05.2026



DIEKIRCH



108,00 €
8 séances / 8 Kurseinheiten



CARRASCO Sonia



Espagnol pour avancés

Spanisch für Fortgeschrittene

Fr Discuter ensemble sur les thèmes de l'actualité sur base des livres de classe et de la presse, échanger des idées, bavarder avec plaisir en espagnol sans peur de trébucher sur des fautes.

Niveau nécessaire: bon niveau

De Gemeinsame Diskussion aktueller Themen auf Grundlage von Lehrbüchern und Presseartikeln, Ideenaustausch und entspanntes Plaudern auf Spanisch, ohne Angst vor Fehlern.

Gutes Sprachniveau erforderlich.



Ve / Fr
08.05.2026 - 10.07.2026
(sauf vacances scolaires /
außer Schulferien)



09h30 - 11h00



04.05.2026



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birkelhaff,



108,00 €
8 séances / 8 Kurseinheiten



CARRASCO Sonia



APE
ASSOCIAÇÃO DE PAIS
DE ETTELBRUCK

Portugais pour intermédiaires

Portugiesisch für Fortgeschrittene

Fr Vous avez déjà suivi une initiation au portugais ? Ce cours est fait pour vous !

Poursuivez votre apprentissage en enrichissant votre vocabulaire et en améliorant votre aisance à l'oral. En plus de la langue, découvrez les richesses culturelles du Portugal et du monde lusophone.

De Sie haben bereits erste Portugiesisch-Kenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige!

Erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen Sie Ihre Sprachpraxis und gewinnen Sie mehr Sicherheit im Gespräch. Darüber hinaus erhalten Sie spannende Einblicke in die Kultur Portugals und anderer portugiesisch sprachiger Länder.



Me / Mi
06.05.2026 - 08.07.2026
(sauf vacances scolaires /
außer an Schulferien)



16h30 - 17h30



04.05.2026



ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv+



90,00 €
9 séances / 9 Kurseinheiten



Professeur de Camões
Instituto de Cooperação e
da Língua /
En partenariat avec
l'association des parents
d'élèves d'Ettelbruck

Associations locales pour seniors

Lokale Seniorenvereine

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

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

Amiperas Ettelbréck

Personne de contact :

Kontaktperson:

John Dusseldorf

Porte Ouverte

Amiperassall

tous les mardis

dienstags

14h00 - 17h00

Natation

Lycée Technique

mittwochs

jeden Mittwoch

17h00 - 18h00

Déi Jonk vu gëschter Feelen a.s.b.l.

Personne de contact :

Kontaktperson:

Viviane Reinartz-Krack

Porte Ouverte

Primärschule Oberfeulen

tous les 1^{ers} et 3^{es} jeudis du mois

jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat /

14h00 - 17h00

Amicale fir den 3. Alter Diekirch a.s.b.l.

Porte Ouverte

Maison de l'Orientation Diekirch

tous les mercredis, après-midi de jeux
de société

mittwochs, Spielnachmittag

à partir de / ab 14h00

Aqua Gym

Schwimmbad Diekirch

tous les mercredis

mittwochs

17h00 - 18h00

tous les samedis

samstags

10h00 - 11h30

(réservé exclusivement à l'Amicale /
ausschließlich für unsere Amicale
reserviert)

Petanque

Café Al Schwämm

de mars - octobre

von März - Oktober

Gilsdorfer Senioren

Personne de contact :

Kontaktperson:

Liliane Schuler

Porte Ouverte

Parsall Gilsdorf,

tous les 2^e et 4^e mardis du mois

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

14h00 - 17h00

Turelbacher Senioren Mertzig a.s.b.l.

Personne de contact :

Kontaktperson:

Jos Clees

Porte Ouverte

Foyer neben der Sporthalle,

tous les quinze jours le mardi

alle 2 Wochen dienstags,

14h30 - 17h30

Contacts & Mentions légales

Kontakt & Impressum

Gestionnaire

Träger

Inter-Actions a.s.b.l.

Président

Vorsitzender

M. Faber Roger

Adresse postale

Postanschrift

Nordstad Aktiv+

B.P. 54

L-9001 ETTELBRUCK

Adresse bureau

Büroadresse

3, rue de l'École agricole

Parking Supermarché E.LECLERC

L-9016 ETTELBRUCK

Telefon: 26 81 37 43

Inscriptions

Reservierungen

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: clubnordstad@inter-actions.lu

Informations

Informationen

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

www.inter-actions.lu/type_portfolio/nordstad-aktiv/

Horaire d'ouverture :

08h30 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

Öffnungszeiten:

08:30 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 17:00 Uhr

Compte bancaire

Bankverbindung

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000

BIC: BGLLLULL

Editeur

Herausgeber

Nordstad Aktiv+

Responsable

Verantwortliche

Dumay Maud

Directeur

Direktor

Skrjelij Edvard

Communes

Gemeinden

Bettendorf, Bourscheid, Colmar-Berg,

Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre,

Ettelbruck, Feulen, Mertzig, Schieren

Agrément Ministère de la Famille

Genehmigung Familienministerium

PA/23/05/043

Edition

Auflage

3 x jährlich / an

Concept & réalisation

Konzept & Umsetzung

yo.ko.graphics

© 03/2026 Nordstad Aktiv+

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^{er} 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

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 zurückerstattet.

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

NORDPOOL

Är Schwämm zu Colmar-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



PÉRIODE SCOLAIRE

LU	FERMÉ
MA	14H00-20H30
ME	11H30-13H00
	16H00-20H30
JE	14H00-20H30
VE	16H00-20H30
SA	12H00-18H00
DI	08H00-18H00



TARIFS 16+

1 heure	5,00€
2 heures	6,00€
3 heures	7,00€
1 journée	9,00€

PÉRIODE VACANCES

LU	FERMÉ
MA	12H00-20H30
ME	12H00-20H30
JE	12H00-20H30
VE	12H00-20H30
SA	12H00-18H00
DI	08H00-18H00

TARIFS 5-15 ANS

1 heure	3,00€
2 heures	4,00€
3 heures	5,00€
1 journée	7,00€



VACANCES D'ÉTÉ

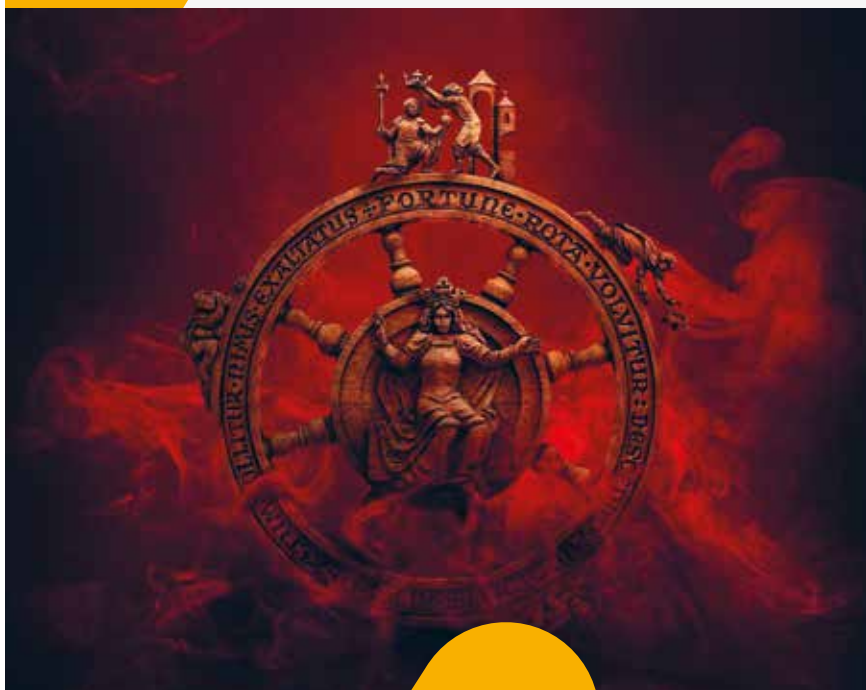
LU	FERMÉ
MA	10H00-20H30
ME	10H00-20H30
JE	10H00-20H30
VE	10H00-20H30
SA	12H00-18H00
DI	08H00-18H00



Direction
Matthias Rajczyk

*Ensemble Vocal du
Conservatoire du Nord
& Chœur Participatif*

Carmina Burana



© DR

Musique vocale • Community

Cape

Centre des Arts
Pluriels Ettelbruck

+352 2681 2681
www.cape.lu

Dimanche
14.06.26
17:00



LE GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Culture

Ettelbréck
Musiktheater