

Nordstad Aktiv+

Septembre - Décembre 2026

September - Dezember 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



Sarah Cristache
Éducatrice diplômée



Jean-Marie Ferber
Éducateur diplômé



**Francisco
Oliveira Rodrigues**
Éducateur diplômé



Chantal Reuter
Encadrement
pédagogique



Daniela Rotili
Secrétariat



Ester Rodrigues Pinho
Secrétariat



**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.**



Inter-Actions
Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

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

Éditorial Editorial

Et geet duer, e Bléck an d'Brochure ze werfen, fir sech vun der Villfältigkeet vun den Offeren vun Nordstad Aktiv + ze iwwerzeegen, déi an Zesummenaarbecht mat den 9 Partner-Gemengen ugebuede ginn.

Aus de Rapporte vum *Comité de pilotage* geet ervir, datt d'Zuel vun de Memberen an de leschte Jore kontinuierlech zougeholl huet.

Besounnesch fir Mënschen, déi eleng liewen, bitt d'Nordstad Aktiv+ eng wäertvoll Geleeënheet, a geselleger Atmosphär nei Kontakter ze knäppen an den Alldag méi ofwiesslungsräich ze gestalten.

D'Gemeng Schieren freet sech, fir reegelméisseg zwou passend Infrastrukturen zur Verfügung ze stellen, fir esou d'Aktivitéiten ze ënnerstëtzen.

Dobäi handelt et sech engersäits ëm den iwwerdeckte Boulodrome, wou all Méindeg Moie mat vill Freed, Gedold a gudder Laun Bulle gespilt gëtt, an anersäits ëm d' „Al Schoul“, wou sech d'Leit all éischten an drëtte Mëttwoch am Mount vu 14h00 bis 18h00 bei engem gemittlechen a gesellegen Nomëtteg kënnen treffen.

E grouse Merci geet un d'Maud Dumay a sengem engagéierten a sympatheschen Team, fir d'Organisatioun vun deene villen attraktiven Aktivitéiten, interessanten Ausflüch an erhuelensame Vakanzen

Et gëtt fir all Goût an Interesse de passende Programm ugebueden, an ech kann lech nëmmen encouragéieren, esou dacks wéi méiglech un den Aktivitéiten deelzehuelen,

Et lount sech, net nëmme wéinst de villen Erfarungen, mee och wéinst de wäertvolle Begéinungen an der flotter Gesellschaft.

Et wënscht weiderhin vill Erfolleg



Monique Ley

Gemengeconseillère a Member
vum Comité de Pilotage Inter-Actions a.s.b.l.



BETTENDORF

HÄRENHAUS

24 Rue de l'Église | L- 9355 Bettendorf

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

CENTRE CULTUREL & SPORTIF - AN DER AE MICHELAU

19, Groussgaass | L- 9140 Bourscheid

THEATERSAAL

25, rue principale | L- 9140 Bourscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE

Schoulstrooss | L- 9164 Lipperscheid



**GEMENG
COLMAR-BIERG**

COLMAR-BERG

NORDPOOL

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

CENTRE CULTUREL

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



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 Burden

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

Gemeng Feelen



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

Rétrospective
Rückblick



À vous la parole

Ihr Wort zählt

Notre porte vous est ouverte.

Venez nous rendre visite, faites notre connaissance et passez un agréable moment en bonne compagnie. Que ce soit autour d'une tasse de café, lors d'une conversation conviviale ou en participant à l'une de nos nombreuses activités, vous trouverez chez nous un lieu de rencontre, d'échange et de partage.

Tout le monde est le bienvenu.

Nous nous réjouissons déjà de vous accueillir.

Unsere Tür steht Ihnen offen.

Kommen Sie vorbei, lernen Sie uns kennen und verbringen Sie eine schöne Zeit in angenehmer Gesellschaft. Ob bei einer Tasse Kaffee, einem netten Gespräch oder einer unserer vielfältigen Aktivitäten, bei uns finden Sie einen Ort der Begegnung, des Austauschs und des Miteinanders.

Jeder ist herzlich willkommen.

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns willkommen zu heißen.



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.



simpa

**Information, conseil
et médiation dans le domaine
des services pour
les personnes âgées.**



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



Téléphone :
+352 – 247 76 500



Courriel :
info@simpa.lu



11, rue Robert Stumper
L-2557 Luxembourg

www.simpa.lu

Contenu

Inhalt

■	Rencontre au village.....	14
	<i>Club am Duerf</i>	
■	Culture, excursions & voyages.....	15-21
	<i>Kultur, Ausflüge und Reisen</i>	
■	Convivialité.....	22-35
	<i>Geselligkeit</i>	
■	Sport, santé & bien-être.....	36-49
	<i>Sport, Gesundheit & Wohlbefinden</i>	
■	Créativité.....	50-55
	<i>Kreativität</i>	
■	Lifelong Learning.....	56-67
	<i>Weiterbildung</i>	

Au milieu:

Un calendrier à retirer

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

Lu Mir organiséiere minimum 2 Mol am Mount eise "Club am Duerf" an eise Partnergemege 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-Shirts.

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



Une journée à Mayence avec visite des studios de la ZDF

Tag in Mainz mit Besichtigung des ZDF

Fr Visitez avec nous l'un des plus grands studios de télévision d'Allemagne et profitez des beaux aspects de la ville de Mayence.

De Besuchen Sie Gemeinsam mit uns eines der größten Fernsehstudios Deutschlands. Und genießen Sie die Schönheit der Stadt Mainz.



Fr-Sa
16.10.2026



07h00 départ / Abfahrt
17h30 retour / Rückfahrt



02.10.2026



48,00 € transport et visite /
Transport und Besichtigung

Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen



Ettelbruck
Deichthal



Equipe / Team
Nordstad Aktiv +



Une Journée à Aix-la-Chapelle avec visite du marché hebdomadaire de l' Elisenbrunnen

Ein Tag in Aachen mit Besichtigung des Wochenmarktes am Elisenbrunnen

Fr Découvrez avec nous les rues d'Aix-la-Chapelle et visitez le célèbre marché hebdomadaire de l'Elisenbrunnen.

De Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise durch die Straßen Aachens und besuchen Sie den bekannten Wochenmarkt am Elisenbrunnen.



Je / Do
22.10.2026



08h00 départ / Abfahrt
17h00 retour / Rückfahrt



16.10.2026



42,00 € Transport
Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen



Ettelbruck
Deichhal



Equipe / Team
Nordstad Aktiv +

Brasserie Nationale Bofferding & Battin à Bascharage Nationalbrauerei Bofferding & Battin in Bascharage

Fr Lors d'une visite guidée d'environ deux heures, vous découvrirez les installations de la brasserie ainsi que les différentes étapes du processus de brassage.
À l'issue de la visite, une dégustation de différentes bières vous sera proposée.
Veuillez porter des chaussures solides, adaptées et confortables, car la visite comprend plusieurs escaliers et marches.
Après la visite, nous partagerons un repas à la Brasserie Braustuff.

De Während einer etwa zweistündigen Führung erhalten Sie spannende Einblicke in die Räumlichkeiten und die Brauprozesse der Brauerei.
Im Anschluss an die Besichtigung findet eine Verkostung verschiedener Biere statt.
Bitte tragen Sie festes und geeignetes Schuhwerk, da die Führung über mehrere Treppen und Stufen führt.
Nach der Besichtigung essen wir gemeinsam in der Brasserie Braustuff.



Ve / Fr
06.11.2026



08h30 départ / Abfahrt
10h00 - 12h00 visite / Besichtigung
12h30 - 14h00 Restaurant Braustuff
15h00 retour / Rückfahrt



23.10.2026



39,00 € entrée / Eintritt
Transport
Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen



Ettelbruck
Däichhal



Equipe / Team
Nordstad Aktiv +



Journée au Shopping Center Massen Einkaufstag im Shopping Center Massen

Fr Vous cherchez encore un cadeau pour vos proches ou vous souhaitez passer une agréable journée en bonne compagnie ? Alors venez avec nous à Weiswampach au Shopping Center Massen.

Nous y déjeunerons ensemble avant de profiter d'un moment pour faire du shopping. Nous nous réjouissons de partager cette belle journée avec vous.

De Sie suchen noch ein Geschenk für Ihre Liebsten oder möchten einen angenehmen Tag in guter Gesellschaft verbringen? Dann kommen Sie mit uns nach Weiswampach ins Shopping Center Massen.

Wir werden dort gemeinsam zu Mittag essen, bevor wir einen entspannten Moment genießen, um ein wenig shoppen zu gehen. Wir freuen uns darauf, diesen schönen Tag mit Ihnen zu verbringen.



Lu / Mo
07.12.2026



10h00 départ / Abfahrt
16h00 retour / Rückfahrt



04.12.2026



ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv+



Equipe / Team
Nordstad Aktiv +



Marché de Noël à Metz Weihnachtsmarkt in Metz

Fr Vivez l'atmosphère féérique du marché de Noël de Metz.

Les lumières scintillantes, les chalets décorés parés de décorations de Noël et les parfums de spécialités de Noël font de ce marché une expérience unique pendant la période de l'Avent.

De Erleben Sie die zauberhafte Atmosphäre des Weihnachtsmarktes in Metz.

Funkelnde Lichter, festlich geschmückte Weihnachtsmarkthütten und der Duft weihnachtlicher Spezialitäten machen diesen Markt zu einem einzigartigen Erlebnis in der Adventszeit.



Sa / Sa
12.12.2026



10h00 départ / Abfahrt
19h30 retour / Rückfahrt



27.10.2026



32,00 € Transport
Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen



Ettelbruck
Däichhal



Equipe / Team
Nordstad Aktiv +



Ettelbrooklyn Street Fest 2026

Fr L'Ettelbrooklyn Street Fest transforme le centre-ville d'Ettelbruck en une enlever scène à ciel ouvert. Venez profiter de concerts, d'animations de rue, de spectacles de danse, de numéros de cirque et de nombreuses autres surprises.

La Nordstad Jugend et nous souhaitons organiser un *flashmob* ce jour-là. Le principe est simple : nous nous déplacerons ensemble dans les rues et commencerons soudainement à danser.

Souhaitez-vous participer? Contactez-nous pour plus d'informations. Nous serons ravis de vous accueillir !

De Das Ettelbrooklyn Street Fest verwandelt das Stadtzentrum von Ettelbruck in eine lebendige Bühne unter freiem Himmel. Freuen Sie sich auf Musik, Straßenkunst, Tanz, Zirkus und viele weitere Überraschungen.

Die Nordstad Jugend und wir möchten an diesem Tag einen Flashmob organisieren. Das bedeutet, dass wir gemeinsam durch die Straßen ziehen und plötzlich anfangen zu tanzen.

Wenn Sie Lust haben, dabei zu sein, freuen wir uns über ihre Teilnahme! Für weitere Informationen und Anmeldung melden Sie sich bei uns.



Sa / Sa
26.09.2026



12h00 - 15h00



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



Treffpunkt wird ihnen später mitgeteilt / lieu de départ communiqué ultérieurement



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv +**



Concert solennel pour la fin d' année *Festliches Konzert um Jahresende*

Fr Quoi de plus beau que d'écouter un concert classique dans l'ambiance solennelle d'une église en cette fin d'année?

La Commune de Colmar-Berg vous offre l'occasion de venir partager ces moments exceptionnels dans l'église bicentenaire, en voisinage direct du Château grand-ducal.

De Was gibt es Schöneres, als zum Jahresende ein klassisches Konzert in der feierlichen Atmosphäre einer Kirche zu genießen?

Die Gemeinde Colmar-Berg lädt Sie ein, diese außergewöhnlichen Momente in der 200 Jahre alten Kirche in unmittelbarer Nähe des großherzoglichen Schlosses mitzuerleben.



Di / So
29.11.2026



16h00



21.11.2026



**Colmar-Berg
Église**



**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, à des jeux de société ou à d'autres jeux de groupe. Même si vous venez seulement pour être en bonne compagnie, vous êtes les bienvenus.

Des boissons seront également prévues.

De Kommen Sie zu unserem geselligen Nachmittag, bei dem gemeinsam Karten, Brettspiele oder andere Gesellschaftsspiele gemeinsam gespielt werden. Auch wenn sie nur der Gesellschaft wegen vorbei kommen möchten, sind Sie herzlich willkommen, sind Sie gerne Willkommen.

Für Getränke ist auch gesorgt.



Me / Mi

02.09.2026 / 16.09.2026
07.10.2026 / 21.10.2026
04.11.2026 / 18.11.2026
02.12.2026 / 16.12.2026



14h00 - 18h00



1 jours avant la date /
1 Tag vor Termin



Schieren
Centre Culturelle
« Al Schoul »
Rte de Luxembourg



Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen



Equipe / Team
Nordstad Aktiv +



GRATUIT
GRATIS

Aeromodelisme

Modellflugzeug

Fr Plongez dans le monde fascinant de l'aéromodélisme. Découvrez des manœuvres de vol impressionnantes ainsi que la passion pour la technique et la précision de près.

Vous aurez également la possibilité de piloter vous-même un aéromodèle et de vous essayer directement au pilotage. Attendez-vous à des découvertes passionnantes et à des moments inoubliables dans les airs.

De Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Modellflugs. Erleben Sie eindrucksvolle Flugmanöver und die Begeisterung für Technik und Präzision aus nächster Nähe.

Auch Sie haben die Möglichkeit, selbst ein Modellflugzeug zu steuern und das Fliegen direkt auszuprobieren. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke und unvergessliche Momente am Himmel.



Date exacte à venir /
genaues Datum folgt

Dans la semaine du /
in der Woche vom
14.09.2026 - 20.09.2026



Au cours de la journée /
im Laufe des Tages



11.09.2026



Feulen



Equipe / Team Nordstad Aktiv +
Aéromodélistes Ettelbruck



**GRATUIT
GRATIS**

Café des rencontres à Colmar-Berg Gesellige Runde in Colmar-Berg

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

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

De Haben Sie Freude an Kartenspielen, geselligen Brettspielen oder möchten Sie einfach nur Zeit in netter Gesellschaft verbringen?

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



**Tous les jeudis /
jeden Donnerstag**
Sauf Jour férié / außer Feiertage



14h00 - 18h00



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



**Colmar - Berg
Centre Culturelle
« Stiffchen »**



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



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 préparons de délicieux petits plats et mettons la table.

Ouvert à tous et à toutes générations confondues.

De Wir laden Sie zu einem geselligen Treffen 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
03.09.2026 / 17.09.2026
01.10.2026 / 15.10.2026
05.11.2026 / 19.11.2026
03.12.2026 / 17.12.2026



**09h00 pour cuisinier avec /
zum mit Kochen**
12h00
pour venir manger / zum Essen



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



**Michelau
Centre Culturelle**



**Participation aux frais de
matières premières /
Beteiligung an Lebensmit-
telkosten**



**Edith Moni
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 bis heute Jung und Alt.

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



Je / Do
24.09.2026 / 22.10.2026
26.11.2026



DIEKIRCH
Café Beim Tuttles Pier



Je / Do
10.09.2026 / 08.10.2026
12.11.2026 / 10.12.2026



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

Chanter ensemble Gemeinsames Singen

Fr Aimez-vous chanter, peut-être sous la douche ou tout doucement pour vous-même ?

Chez nous, vous pouvez simplement chanter comme vous en avez envie.

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.

Bringen Sie gerne ihre Muttersprache enlever in unerer Gesangsrunde ein.



Ma / Di
(sauf jours fériés /
außer Feiertage)



14h30 - 16h00



1 jour avant le cours /
1 Tag vor dem Kurs



ETTELBRUCK
Salle Nordstad Aktiv+



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



**GRATUIT
GRATIS**



Commencer la nouvelle semaine du bon pied *Gut gelaunt in die neue Woche*

Fr Venez nous retrouver le deuxième lundis de chaque mois au Cactus d'Ingeldorf.

Vous pouvez profiter de ce moment pour faire vos courses ou pour réserver votre place pour l'une de nos activités ou l'une de nos sorties.

Que ce soit autour d'un copieux petit-déjeuner dans une ambiance conviviale ou simplement pour prendre un espresso sur le pouce.

Nous serons ravis de vous accueillir.

De Treffen Sie uns jeden zweiten Montag im Cactus Ingeldorf.

Sie können diese Zeit nutzen, um Ihre Einkäufe zu erledigen oder um sich einen Platz für unsere Aktivitäten oder einen unserer Ausflüge zu sichern.

Ob bei einem gemütlichen Schlemmerfrühstück in geselliger Runde oder bei einem schnellen Espresso zwischendurch.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Lu / Mo

Le deuxième lundi de chaque mois. / Jeden zweiten Montag im Monat



Aucune inscription requise / keine Anmeldung erforderlich



09h00 - 10h30



Cactus Ingeldorf



Equipe / Team Nordstad Aktiv+



**GRATUIT
GRATIS**

Pause vélo, café et papotage *Fahrradpause Kaffee und Plaudern*

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

Ensuite, 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



14h00 - 16h00



À convenir / Nach Vereinbarung



Equipe / Team Nordstad Aktiv+



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.



Sa / Sa
10.09.2026 / 24.09.2026
08.10.2026 / 22.10.2026



14h00 - 16h00



Accès libre / Freier Zugang



DIEKRICH
Parc Aal Schwemm



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



**GRATUIT
GRATIS**

Table de langue Sprachtisch

Fr La Table des Langues est un lieu de rencontre ouvert à toutes les personnes qui aiment parler des langues et faire de nouvelles connaissances. Dans une ambiance conviviale et détendue, chacun peut échanger, partager des moments agréables et apprendre les uns des autres. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Français, luxembourgeois et espagnole

De Die Table des Langues ist ein offener Treffpunkt für alle, die gerne Sprachen sprechen und neue Menschen kennenlernen möchten. In entspannter Atmosphäre wird gemeinsam gesprochen, gelacht und voneinander gelernt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Französisch, Luxemburgisch und Spanisch



Me / Mi
30.09.2026 / 14.10.2026;
28.10.2026 / 11.11.2026;
25.11.2026 / 09.12.2026



18h00 - 19h00



MERTZIG



Equipe / Team
Nordstad Aktiv +

Repas fin d'année / Ofschlossiessen vum Joer

Menu Restaurant

Entrée

crème Asperges
ou
Crème de Tomates

Plat

Bouchée à la reine
ou
Duo de poisson aux deux sauces
ou
Mignon de Porc
ou
Salade au chevre chaud

Dessert

Moelleux au chocolat
ou
Crème brûlée



Me / Mi
16.12.2026



12h00



02.12.2026



Hotel-Restaurant Reiff
Fischbach Clervaux



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



GRATUIT
GRATIS

Soirée de Bingo Bingoabend



Profitez d'une soirée bingo conviviale à Bettendorf, dans une atmosphère détendue et chaleureuse.

À chaque tirage, la tension monte, tout en laissant beaucoup de place aux échanges, aux rires et aux moments de partage.



Genießen Sie einen geselligen Bingoabend Bingo-Abend in Bettendorf in entspannter und gemütlicher Atmosphäre.

Bei jedem Spielzug steigt die Spannung, und gleichzeitig bleibt viel Raum für Gespräche, Lachen und gemeinsame Momente.



Ve / Fr
20.11.2026



18h00



13.11.2026



ETTELBRUCK
Salle Nordstad Aktiv+



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Raclette

Fr Avant que l'effervescence des fêtes ne commence, prenons le temps de ce qui compte vraiment. Un bon repas en toute convivialité.

De Bevor der Feiertagsrummel beginnt, nehmen wir uns Zeit für das, was wirklich zählt. Ein gutes Essen in bester Gesellschaft.



Me / Mi
23.12.2026



12h00



10.12.2026



ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv +



35,00 €



Equipe / Team
Nordstad Aktiv +



Un moment gourmand

Zusammen Mittag essen

Fr Partagez avec nous d'un agréable moment convivial au restaurant.

De Verbinden Sie mit uns einen gemeinsamen Moment im Restaurant.



12h00



1 jour avant la date
1 Tag vor dem Termin



Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



09/09/26 - Mersch
Misushi



23/09/26 - Diekirch
Commerce

14/10/26 - Erpeldange
Café Barros

28/10/26 - Bricher Stuff
Brouch

11/11/26 - Restaurant
Neptwone - Colmar-Berg

25/11/26 - Bistro am Carré
Ettelbruck

09/12/26 - Fischbach
Beim Reif

23/12/26 - Ettelbruck
Raclette Club Nordstad



Batchata

Fr La bachata est une danse originaire de la République dominicaine, facile à apprendre. Ses mouvements fluides et sa musique rythmée la rendent particulièrement agréable et procurent beaucoup de plaisir à danser.

La bachata favorise la souplesse, l'équilibre et la coordination, tout en offrant la possibilité de faire de nouvelles rencontres. Aucune connaissance préalable n'est requise, il suffit d'aimer la musique et le mouvement.

De Bachata ist ein leicht zu erlernender Tanz aus der Dominikanischen Republik. Die sanften Bewegungen und die rhythmische Musik machen ihn besonders angenehm und sorgen für viel Freude am Tanzen.

Bachata fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination und bietet gleichzeitig die Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Freude an Musik und Bewegung.



Me / Mi
16/09/2026 cours d'essai /
Schnupperkurs

23/09/2026 - 17/12/2026
(sauf vacances scolaires /
außer Schulferien)



17h00 18h00



11.09.2026



Diekirch
Salle école fondamentale



150,00 €
12 séances / 12 Kurseinheiten



Blaise Stephen
Batchata Lux



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
17.09.2026 - 31.12.2026
(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



15h30 - 16h30



04.09.2026



GILSDORF,
Centre Polyvalent



120,00 €
12 séances / 12 Kurseinheiten



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



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
15.09.2026 - 29.12.2026
(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



14h00 - 16h00
Avec pause / mit Pause



04.09.2026



GILSDORF
Centre Polyvalent



4,00 € par séance



LUX / ALL



Denise Theis



Entraînement du dos - indian clubbell Gesundheitsgymnastik

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
15.09.2026 - 29.12.2026
(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



1^{er} Groupe / 1. Gruppe
15h30 - 16h30
2^{ème} Groupe / 2. Gruppe
16h45 - 17h45



14.09.2026



INGELDORF,
17, rue du Berger,
Vereinsbau



150,00 €
12 séances / 12 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 maintenir 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 Muskelarbeit 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 in einem flachen Becken im brusttiefen Wasser bei einer angenehmen Temperatur von ca. 27 °C statt.



Lu / Mo
21.09.2026 - 28.12.2026
(sauf vacances scolaires /
außer den Schulferien)



1^{er} Groupe / 1. Gruppe
15h30 - 16h15
2^{ème} Groupe / 2. Gruppe
16h30 - 17h15



04.09.2026



COLMAR-BERG
Nordpool



117,00 €
13 séances / 13 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 Praxis, 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
23.09.2026 - 18.12.2026
(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



Avancés / Fortgeschrittene
9h30 - 10h30
Débutants / Anfänger
10h45 - 11h45



04.09.2026



COLMAR-BERG,
Centre Culturel



132,00 € Avancés 8 séances
Fortgeschrittene 8 Kurseinheiten



148,50 €
Débutants et intermédiaires 9 séances
Anfänger und Mittelstufe 9 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 grâce à un rythme soutenu. Chaque mouvement est lié à l'inspiration ou une expiration, rendant la pratique continue et méditative.

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

Le yoga Vinyasa stimule la production de chaleur corporelle et la circulation sanguine, tout en renforçant les muscles. Les pranayamas pratiqués au début et à la fin de la séance apaisent l'esprit, réduisent le stress et améliorent la concentration..



Je / Do
17.09.2026 - 31.12.2026
(sauf vacances scolaires /
außer Schulferien)



18h00 - 19h30



04.09.2026

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 regt die Wärmebildung im Körper und die Durchblutung an und stärkt die Muskulatur. Die zu Beginn und am Ende der Einheit praktizierten Pranayamas beruhigen den Geist, reduzieren Stress und verbessern die Konzentration.



INGELDORF,
Vereinsbau



180,00 €
12 séances / 12 Kurseinheiten



LU / FR



Olga LEGRAND



Pilates débutants & avancés

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 d'apporter un tapis de gymnastique ainsi qu'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
18.09.2026 - 18.12.2026
(sauf vacances scolaires / außer in den Schulferien)



Débutants / Anfänger
08h00 - 09h00
Avancés / Fortgeschrittene
09h00 - 10h00



04.09.2026



ETTELBRUCK,
Hall Omnisport,
Frankie Hansen (Salle Judo)



120,00 €
12 séances / 12 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.



1^{er} et 3^{ème} lundi du mois
1. und 3. Montag im Monat
07.09.2026 - 26.10.2026



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 vendredis
Dienstags und Freitag

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 sont un avantage; pensez également à apporter une boisson.



18/09/2026
27/11/2026
18/12/2026



À définir par parcours /
ändert je nach Trail



2 jours avant la date /
2 Tage vor dem Termin

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, denken Sie bitte auch daran, ein Getränk mitzubringen.



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



Ed MAYER
Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Pétanque

**GRATUIT
GRATIS**



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?

Seien Sie montags und mittwochs bei unseren geselligen Pétanque-Runden in entspannter und freundlicher Atmosphäre dabei.



**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+**



Randonnée spéciale dans le cadre du Broschkriibslaf 2026 Spezialwanderung im Rahmen des Broschkriibslaf 2026

Fr Dans le cadre du „ Broschkriibslaf » nous vous invitons à une randonnée pédestre spéciale. Les recettes de cette activité ont entièrement reversées é l'association Europa Donna Luxembourg.

L'association répond aux besoins et des problèmes des patients atteints d'un cancer du sein, les soutient et les accompagne dans leur parcours difficile.

De Im Rahmen des « Broschkriibslaf » laden wir Sie zu einer besonderen Trail-Wanderung ein. Der Erlös dieser Wanderung wird der Vereinigung Europa Donna Luxemburg zukommen.

Diese Vereinigung kümmert sich um die Bedürfnisse und Probleme von krebspatienten, unterstützt und begleitet Sie auf ihrem schwierigen Weg.



**Ve / Fr
02.10.2026**



9h00



20.09.2026



**Lieu de départ communiqué ultérieurement /
Treffpunkt wird ihnen
später mitgeteilt**



**20 €
Don à la association /
Spende an die Gesellschaft**



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



**GRATUIT
GRATIS**

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 werden Sie Ihre persönlichen Projekten verwirklichen, unabhängig von Ihrem Niveau.

Ein Raum, um Ihre Kreativität zu entfalten, mit Faden, Stoff und Leidenschaft.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit.



Ma / Di
06.10.2026 - 15.12.2026
(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



08.09.2026



19h00 - 21h30



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birckelhaff,
rue Albert Kalbersch



10,00 €
10 séances / 10 Kurseinheiten



LU / ALL / FR



Susy KIRCH-WAGNER

Atelier Tricot & Crochet *Stricken und Häkeln*

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 ainsi qu'aux personnes ayant déjà des connaissances.

De Lernen Sie die Grundlagen des Strickens anhand eines einfachen Projekts 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 richtet sich sowohl an Anfänger/innen als auch an Personen mit Vorkenntnissen.



16.09.2026 - 16.12.2026



14h00 - 17h00



08.09.2026



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birckelhaff
Rue Albert Kalbersch



LU / DE / FR



ENSCH-MOLITOR Antoinette



**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.

Votre imagination n'a pas de limites, car les tissus se combinent de multiples façons et permettent d'innombrables idées créatives.

Merci d'apporter votre machine à coudre.

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

In diesem Workshop werden Ihnen 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
14.10.2026 / 18.11.2026



14h00 - 16h30



25.08.2026



**ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birkelhoff**



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.

Une fois par semaine, vous avez la possibilité de travailler sur votre propre projet au sein d'un petit groupe convivial.

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+**



LU / DE / FR / PT / ES / EN



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**

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
10.10.2026



09h30 - 12h30



05.10.2026



ETTELBRUCK,
salle Nordstad Aktiv +



52,00 €



Mergen Lena
Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Atelier céramique Keramikwerkstatt

Fr Vous avez l'âme d'un artiste ou d'un
modeleur ?

Venez-vous initier à la poterie, un savoir-faire ancestral qui permet de façonner des objets en terre, qu'il s'agisse de vaisselle ou d'éléments décoratifs. Laissez libre cours à votre créativité dans une ambiance conviviale !

De Besitzen Sie die Seele eines Künstlers
oder Bildhauers?

Probieren Sie sich doch einmal im Töpfern - einem uralten Handwerk zur Formung von Tonobjekten, seien es Gebrauchsgegenstände oder Dekorationsstücke. Lassen Sie Ihrer Kreativität in freundlicher Atmosphäre freien Lauf!



Ve / Fr
18.09.2026 / 23.10.2026
27.11.2026



14h00 - 16h00



11.09.2026



FEULEN - AL SCHOUL



Participation aux frais



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



**GRATUIT
GRATIS**

Smart Talk Phishing



Fr Vous souhaitez apprendre à reconnaître les faux e-mails, les messages frauduleux et les autres tentatives de phishing afin de ne plus vous faire piéger ? Alors vous êtes au bon endroit à l'Ancienne École de Schieren !

La Commune de Schieren et Nordstad Aktiv+ ont le plaisir de vous inviter au SmartTalk consacré au phishing, organisé en collaboration avec GoldenMe.

À travers des exemples concrets et réels, vous découvrirez les signes auxquels il faut prêter attention afin d'adopter les bons réflexes et de naviguer de manière plus consciente et plus sécurisée dans le monde numérique.

Lu Dir géingt iech gären informéieren, vir net mei op falsch Mailen, Norichten oder aner Phishing Versich eranzefalen? Da sidd dir an der Aler Schoul zu Schieren genau richtig!

D' Gemeng Schieren a Nordstad Aktiv+ invitéieren iech ganz häerzlech op de SmartTalk Phishing a Kooperatioun mat GoldenMe.

Hei kritt dir mat reelle Beispiller gewisen a gesot, op wat ee genau oppasse soll, vir méi bewosst a sécher an der digitaler Welt ënnerwee ze sinn.



SCHIEREN
Al Schoul centre culturelle



LU



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+
Commune de Schieren
Golden Me



Je / Do
17.09.2026



14h00 - 16h00



14.09.2026



**GRATUIT
GRATIS**

Heure de consultation informatique Computersprechstunde

Fr Vous avez des questions sur votre ordinateur, tablette ou smartphone ? Nous sommes volontiers pour vous aider !

Profitez d'un rendez-vous individuel pour clarifier ensemble vos questions 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+



RELOOKING
&
QUEEN

Belle à tout âge
Schön in jedem Alter

Fr Découvrez deux ateliers inspirants pour valoriser votre image et retrouver le plaisir de vous habiller.

Colorez votre vie !

Apprenez à utiliser les couleurs qui vous mettent en valeur, reflètent votre personnalité et apportent harmonie et énergie à votre style.

Garde-robe idéale : acheter mieux et apprendre à combiner ses tenues

Redécouvrez votre dressing, créez de nouvelles associations et apprenez à acheter de manière plus réfléchie pour composer davantage de tenues avec moins de vêtements.

Deux ateliers conviviaux, riches en conseils pratiques et en idées faciles à appliquer au quotidien.

De Entdecken Sie zwei inspirierende Workshops, die Ihren Stil verbessern und Ihnen die Freude an stilvoller Kleidung zurückbringen.

Bringen Sie Farbe in Ihr Leben!

Lernen Sie, Farben einzusetzen, die Ihnen schmeicheln, Ihre Persönlichkeit unterstreichen und Ihrem Stil Harmonie und Energie verleihen.

Die ideale Garderobe: clever einkaufen und Outfits gekonnt kombinieren.

Entdecken Sie Ihre Garderobe neu, kreieren Sie neue Kombinationen und lernen Sie, bewusster einzukaufen, um mit weniger Kleidung mehr Outfits zu gestalten. Zwei gesellige Workshops voller praktischer Tipps und leicht umsetzbarer Ideen für den Alltag.



Colorez votre vie :
23.09.2026
Garde-robe idéale :
25.11.2026



14h00 - 16h00



40,00 € par atelier



FR



Dubucq Adélaïne



GRATUIT
GRATIS

Soirée informatique sur le Online Banking
Informationsabend zum Thema e-Banking

Fr Le service bancaire en ligne simplifie de nombreuses démarches : effectuer des virements, consulter son solde ou gérer ses opérations bancaires en toute sécurité depuis chez soi. Lors de notre soirée d'information, nous vous expliquons les principales fonctionnalités de manière claire et axée sur la pratique.

Profitez des avantages de la banque en ligne et recevez des conseils utiles pour une utilisation sécurisée. Nous nous réjouissons de vous accueillir.

De Online-Banking macht vieles einfacher: Überweisungen erledigen, Kontostände prüfen oder Bankgeschäfte sicher von zu Hause aus verwalten. Während unseres Informationsabends erklären wir Ihnen die wichtigsten Funktionen verständlich und praxisnah.

Entdecken Sie die Vorteile des digitalen Bankings und erhalten Sie wertvolle Tipps für eine sichere Nutzung. Wir freuen uns auf Sie.



23.10.2026



18h00 - 19h30



16.10.2026



FEULEN



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



**GRATUIT
GRATIS**

Pouvoir d'achat en hausse, budget sous contrôle *Mehr Kaufkraft, Budget im Griff*

Fr Face à la hausse du coût de la vie, il est essentiel d'adopter les bons réflexes pour mieux gérer son budget.

Découvrez des astuces simples pour réduire vos dépenses au quotidien, épargner davantage et optimiser votre pouvoir d'achat. Chaque économie compte pour construire un avenir plus serein et réaliser vos projets.

De Angesichts der steigenden Lebenshaltungskosten ist es wichtig, die richtigen Gewohnheiten zu entwickeln, um das eigene Budget besser zu verwalten.

Entdecken Sie einfache Tipps, um Ihre täglichen Ausgaben zu senken, mehr zu sparen und Ihre Kaufkraft zu stärken. Jede Ersparnis zählt, um gelassener in die Zukunft zu blicken und Ihre persönlichen Projekte zu verwirklichen.



25.09.2026



14h00 - 16h00



18.09.2026



**COLMAR-BERG
Stiffchen**



FR



Service SFS Inter-Actions

**OFFICE
SOCIAL
NORDSTAD**



**GRATUIT
GRATIS**

Les subcides existants et les démarches administratives *Bestehende Subventionen und Verwaltungsverfahren*

Fr Avec l'entrée en vigueur du Plan d'action national (PAN) et les différentes aides destinées à soutenir le pouvoir d'achat, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver.

Allocation de vie chère, prime énergie, aides financières pour les seniors, subcides existants... Quelles aides pouvez-vous solliciter ? Quelles sont les conditions d'accès ? À qui vous adresser ? Lors de cette conférence, nous vous présenterons les principales aides disponibles ainsi que les démarches à entreprendre. Un temps d'échange individuel vous permettra également de poser vos questions et d'obtenir des réponses adaptées à votre situation.

De Mit der Umsetzung des Nationalen Aktionsplans (PAN) und den verschiedenen Fördermaßnahmen zur Stärkung der Kaufkraft ist es nicht immer einfach, sich im System zurechtzufinden. Lebenshaltungskostenzuschuss, Energiebonus, finanzielle Unterstützung für Senioren, bestehende Subventionen ... Welche Förderprogramme stehen Ihnen zur Verfügung?

Welche Voraussetzungen müssen Sie erfüllen? An wen können Sie sich wenden? Auf dieser Konferenz stellen wir Ihnen die wichtigsten Fördermaßnahmen und die notwendigen Schritte vor. In individuellen Beratungsgesprächen können Sie Ihre Fragen stellen und erhalten Antworten, die auf Ihre persönliche Situation zugeschnitten sind.



**Je / Do
22.10.2026**



18h00



15.10.2026



ETTELBRUCK - Daichhal



FR



**Direction du FNS et
Coordinatrice à l'office
social Nordstad**



**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...

Un moment convivial pour faire de nouvelles rencontres.

De Halten Sie Ihren Geist fit und haben Sie dabei Spaß. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aktivitäten: Logikspiele, Quizfragen, Rätsel ...

Ein geselliger Moment, um neue Kontakte zu 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+



Digital Inklusion für all Alter
GoldenMe

**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-Vorgängen?

Wir sind jede Woche in Mertzig für Sie da und helfen Ihnen Schritt für Schritt: beim Umgang mit Ihren Geräten, beim Auffinden von Dokumenten, bei der Bestellung einer blauen Recyclingtüte, bei Online-Anmeldungen oder der digitalen Verwaltung Ihrer Unterlagen. Praktische Hilfestellung in geselliger Atmosphäre!



Tous les lundis/
Jeden Montag
(28.09.2026 avec/mit
Golden me)



14h00 - 16h00



Accès libre /
Freier Zugang



MERTZIG
Al Schoul



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Espagnol intermédiaire

Spanisch Mittelstufe

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

La professeure vous accompagnera 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
15.09.2026 - 14.12.2026
(sauf vacances scolaires /
außer Schulferien)



18h00 - 19h30



09.09.2026



DIEKIRCH



188,00 €
14 séances / 14 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.

Bon niveau requis.

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
18.09.2026 - 18.12.2026
(sauf vacances scolaires /
außer Schulferien)



09h30 - 11h00



09.09.2026



**ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birkelhaff,**



188,00 €
14 séances / 14 Kurseinheiten



CARRASCO Sonia



Portugais intermédiaires *Portugiesisch Mittelstufe*

Fr Vous avez déjà des connaissances de base en 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
16.09.2026 - 30.12.2026
(sauf vacances scolaires /
außer an Schulferien)



16h30 - 17h30



09.09.2026



ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv+



120 €
12 séances / 12 Kurseinheiten



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



GRATUIT
GRATIS

Comment mettre de l'argent de côté sans se priver ?

Wie können Sie Geld zur Seite legen, ohne auf etwas verzichten zu müssen?

Fr Nous vous proposons un atelier concret, riche en astuces, pour vous aider à créer un bas de laine et concrétiser vos beaux projets !

De Wir bieten einen praxisorientierten Workshop voller Tipps an, der Ihnen dabei hilft, ein finanzielles Polster aufzubauen und Ihre großartigen Projekte zu verwirklichen!



Me / Mi
28.10.2026



17h00 - 19h00



21.10.2026



COLMAR-BERG
Stuff



FR



Service SFS Inter-Actions

DËST ASS VILL MÉI WÉI JUST E STULL!



INSPIRÉERT
IECH VUN HIRE
GESCHICHTEN



Andrée BILTGEN, 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

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

benevolat.lu



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



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

Amiperas Ettelbréck

Personne de contact :

Kontaktperson:

John Dusseldorf

Porte Ouverte

Amiperassall

tous les mardis
jeden Dienstag
14h00 - 17h00

Natation

Lycée Technique
tous les mercredis
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
jeden Samstag
10h00 - 11h30
(réservé exclusivement à l'Amicale /
ausschließlich für unsere Amicale
reserviert)

Pétanque

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 ETTTELBRUCK

Adresse bureau

Büroadresse

3, rue de l'École Agricole

Parking Supermarché E.LECLERC

L-9016 ETTTELBRUCK

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/

Horaires d'ouverture :

08h30 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

Öffnungszeiten:

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

© 09/2026 Nordstad Aktiv+

Compte bancaire

Bankverbindung

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000

BIC: BGLLLULL

Editeur

Herausgeber

Nordstad Aktiv+

Responsable

Verantwortliche

Dumay Maud

Directeur

Direktor

Skrijelj 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

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 1er 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 anonymen 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



- 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

*La culture pour vous,
la culture avec vous!*

Vivons la culture ensemble au CAPE!



Centre des Arts
Pluriels Ettelbruck

+352 2681 2681
www.cape.lu



Ettelbrück

***Explorez notre
nouvelle saison!***
sur cape.lu