



Club Haus
am Becheler

club
aktiv+

2025

Sommer

Active Aging
Lifelong Learning
Benevolat



Neues Design
Nouveau design

Foto: Pixabay Jill Wellington





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



Nutzen Sie die Kamerafunktion Ihres Smartphones oder Tablets, und Sie werden direkt auf die entsprechende Seite im Internet verbunden.

Utilisez la fonction appareil photo de votre smartphone ou de votre tablette, et vous serez directement connecté à la page correspondante sur Internet.

Use the camera function on your smartphone or tablet, and you will be connected directly to the corresponding page on the Internet.



Club Haus am Becheler



Info-Seniors.lu



Club aktiv plus.lu



ClubHaus am Becheler

WËLLKOMM AM CLUB HAUS AM BECHELER

Als Club aktiv plus Haus am Becheler sind wir eines von 23 Begegnungszentren für Menschen ab 50 Jahren in Luxemburg, in denen eine Reihe von Aktivitäten aus den unterschiedlichsten Bereichen angeboten werden.

Sie möchten sich an Aktivitäten beteiligen, dann zögern Sie nicht, uns im Club Haus am Becheler zu kontaktieren. Ob Sie kreativ, sportlich oder kulturell interessiert sind, wir bieten Ihnen eine Vielzahl von Aktivitäten.

Lernen Sie uns kennen und Sie werden feststellen, dass wir viele abwechslungsreiche Aktivitäten veranstalten mit dem Ziel, angenehme und gemütliche Momente zu verbringen, eine Abwechslung zum Alltag zu haben, die Einsamkeit zu vertreiben, neue Freundschaften zu knüpfen oder einfach neue Bekanntschaften in einer entspannten Umgebung zu machen.

Unsere Angebote gelten für alle Interessierten, ob alt oder jung.

Die Mitarbeiter des Club Haus Am Becheler freuen sich, Sie bei uns begrüßen zu dürfen und hoffen, Sie bald wiederzusehen.

En tant que Club aktiv plus Haus am Becheler, nous sommes l'un des 23 centres de rencontre pour les personnes âgées de 50 ans et plus au Luxembourg, où une série d'activités dans les domaines les plus divers sont proposées. Vous souhaitez participer à des activités, n'hésitez pas à nous contacter au Club Haus am Becheler. Que vous soyez créatif, sportif ou intéressé par la culture, nous vous proposons une multitude d'activités.

Faites notre connaissance et vous constaterez que nous organisons de nombreuses activités variées dans le but de passer des moments agréables et conviviaux, de changer du quotidien, de chasser la solitude, de nouer de nouvelles amitiés ou simplement de faire de nouvelles connaissances dans un environnement détendu.

Nos offres s'adressent à toutes les personnes intéressées, jeunes ou moins jeunes.

Le personnel du Club Haus Am Becheler se réjouit de vous accueillir chez nous et espère vous revoir bientôt.



Pixabay - Hockulus

WICHTIGE INFORMATIONEN!

Anmeldungen zu Aktivitäten

Bitte melden Sie sich

telefonisch - 33 40 10,
per Email - becheler@50-plus.lu, oder
persönlich - im Clubhaus, oder
schriftlich - 15a, Am Becheler, L-7213 Bereldange

zu den Aktivitäten an.

Fotos: Pixabay David_Peterson

Bezahlung

Nach Rücksprache überweisen Sie dann bitte den **genauen Betrag** mit der **Kursbezeichnung** und der **Saison**, sowie **Ihrem Namen** auf unser Konto der **BGLLULL LU14 0030 3939 3148 0000** Haus Am Becheler, damit Ihre Anmeldung auch wirksam wird.

Teilnahme an Aktivitäten

Die Teilnahme an den Clubaktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei sportlichen Aktivitäten sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt abklären, ob diese Sportart für Sie geeignet ist. Informieren Sie in Ihrem eigenen Interesse den/die Leiter/in der Aktivität über eventuelle Gesundheitsprobleme.

Bei Kursabbruch und bei Abwesenheit ohne Abmeldung können wir keine Rückerstattung leisten.

Bei rechtzeitiger Abmeldung geben Sie einen Platz frei für einen Interessenten auf der Warteliste.

Entstehen uns aber Unkosten durch Ihre Absage, sehen wir uns leider gezwungen diese zu verrechnen.

Wenn Sie sich zu einer Aktivität angemeldet haben und nicht daran teilnehmen können, kontaktieren Sie uns bitte so schnell wie möglich.

Fotos

Fotos von den unterschiedlichen Aktivitäten werden teilweise veröffentlicht. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, bitten wir Sie, uns das schriftlich mitzuteilen.

Zusätzlich weisen wir bei der Aufnahme von Fotos aktiv auf eine Veröffentlichung hin, so dass Ihnen genügend Zeit bleibt, sich vom Ort zu entfernen.



INFORMATIONS IMPORTANTES !

Veillez vous inscrire pour les activités.

par téléphone - 33 40 10,
par courriel - becheler@50-plus.lu, ou
en personne - au clubhouse, ou
par écrit - 15a, Am Becheler, L-7213 Bereldange



Paiement

Après consultation, veuillez virer le **montant exact** avec le **nom du cours** et la **saison** ainsi que **votre nom** sur notre compte **BGL BGLLLULL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler**, afin que votre inscription devienne effective.

Participation aux activités

La participation aux activités du club se fait à vos risques et périls. Dans le cas d'activités sportives, vous devez vérifier au préalable avec votre médecin si ce type de sport vous convient. Dans votre propre intérêt, veuillez informer le responsable de l'activité de tout problème de santé que vous pourriez avoir.

En cas d'annulation d'un cours ou d'absence sans annulation, nous ne pouvons pas procéder à un remboursement.

Si vous annulez à temps, vous libérez une place pour une personne sur la liste d'attente.

Toutefois, si nous devons engager des frais suite à votre annulation, nous serons malheureusement contraints de vous les facturer.

Si vous vous êtes inscrit à une activité et que vous ne pouvez pas y participer, veuillez nous contacter dès que possible.

Photos

Des photos des différentes activités sont parfois publiées. Si vous n'êtes pas d'accord, veuillez nous le faire savoir par écrit.

En outre, nous vous informerons activement de la prise de photos afin que vous ayez suffisamment de temps pour quitter les lieux.

IMPORTANT INFORMATION!

Please register for the activities:

by phone - 33 40 10,
by email - becheler@50-plus.lu, or
in person - at the clubhouse, or
in writing - 15a, Am Becheler, L-7213 Bereldange



Payment

After consultation, please transfer the **exact amount** with the **course name** and **season** as well as **your name** to our account **BGL BGLLLULL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler**, so that your registration becomes effective.

Participation in activities

Participation in club activities is at your own risk. In the case of sporting activities, you should check with your doctor beforehand whether this type of sport is suitable for you. In your own interest, please inform the activity leader of any health problems you may have.

In the event of course cancellation or absence without cancellation, we cannot provide a refund.

If you cancel in good time, you will free up a place for someone on the waiting list. However, if we incur expenses as a result of your cancellation, we will unfortunately be forced to charge you for these.

If you have registered for an activity and are unable to take part, please contact us as soon as possible.

Photos

Photos of the various activities are sometimes published. If you do not agree to this, please let us know in writing.

In addition, we will actively inform you when photos are taken so that you have enough time to remove yourself from the location.

Gedanken eines Mannes über 50 ...



Foto: Sarah Zimmer - Chatgpt

woran wachsen wir? Was ist es denn, was uns stärker macht, was uns wachsen lässt, was uns als Mensch nach vorne bringt?

Man kann es doch schon mit einem Muskel vergleichen. Nicht die Routine bringt uns nach vorne. Es sind die Herausforderungen oder - wie man heute sagt - Challenges, die einen formen. Deswegen ja auch das Fitnessstudio! Der Form halber. Klar!

Aber nochmal zurück zum Wesentlichen: wir wachsen oder verändern uns nicht, in dem wir immer in denselben Routinen bleiben. Aber die Frage ist doch: warum soll ich eigentlich wachsen, mich verändern, wenn ich doch gut genug und zufrieden bin mit dem, was ich habe und wie ich lebe.

Wenn das so ist, dann freue ich mich für Sie! Ehrlich und von ganzem Herzen! Wirklich! Ich schwöre!

Aber: Hand aufs Herz. Jetzt mal ehrlich!

Sie wissen doch, was ich meine, oder?

Ich habe mich - wieder einmal - in einem Fitnessstudio angemeldet. Die letzten drei Jahre haben doch so ihre Spuren hinterlassen. Die inneren Narben sieht man nicht so sehr, wie die Pfunde, die hängen bleiben. Aber Sch(m)erz bei Seite.

Meine heutige Frage:

Jetzt aber einmal zu dem lustigen Bild hier auf der Seite. Wissen Sie, woher das stammt? Dieses Bild erstellte eine künstliche Intelligenz - eine KI. Von Chatgpt. Kannte ich bis vor kurzem auch nicht. Fragen Sie mal Ihre Enkel, oder einen Jugendlichen danach. Da werden sie staunen! Bei denen läuft fast nichts mehr ohne eine KI. Sogar die Hausaufgaben werden so gemacht. Oder besser: man lässt sie machen.

Echt krass, Alter!

Dieses Bild entstand, als ich auf der Suche nach einem Bild für diese Broschüre war. Ich hatte Schwierigkeiten eine für unseren Mittagstisch passende Darstellung zu finden. Ein Bild, welches Geselligkeit ausdrückt. Mit Senioren. Die sich freuen.

Die ersten beiden Bilder waren so lustig, die konnte ich hier nicht verwenden. Sprechen Sie mich darauf an, und ich zeige sie Ihnen gerne. Dann kam die Idee mit den Hühnern auf dem Kopf. Das ist das Ergebnis. Schon lustig, oder? Die KI erstellt Ihnen einfach alles. Hätte ich Sie gebeten Einhörner auf die Köpfe zu setzen ... Sie können sich sicher vorstellen, wie das Ergebnis aussähe.

Was ich damit sagen will: bleiben Sie offen für Neues! Verlassen Sie ab und zu Ihre Routinen. Denn damit trainieren Sie einen ganz bestimmten Muskel: den Muskel des Lebens.

Es steigert Ihre Freude am Leben! Fragen Sie und bleiben Sie neugierig!

Und das Folgende ist jetzt kein Scherz: WIR freuen uns auf SIE!

Bis bald in unserem Club - vielleicht auch nur aus Neugierde?

Thomas Zimmer

PS: Das KI-Foto auf unserer Seite des Mittagstisches ist doch gar nicht soo schlecht, oder?





FOTOBUCH

VUN EISEN AKTIVITÉITEN





PORTE

OUVERTE

SONNTAG / DIMANCHE

21.09.2025

10H00 - 17H00

Eröffnung
nach
Umbau

BBQ

Sange
mam
Jean
Kandel

**Cours de
Tai Chi
avec
Ping Lan
Yao**

**Gedächtnis-
training
mit Christiane
Lamborelle**

**Zumba
avec
Mária
Vázquez
Suárez**

**Nordic
Walking
mam
Annette
Rassel**

**Salsa
Basic
avec
Ramiro
Gonzalez**

**Cours de
tricotage
avec
Isabelle
Rei**

**Cours de
Qi Gong
mam
Joëlle
Rischette**

**Cours
d'Italien
avec
Ornella
Mollica**

**Tanz mit
bleib fit
avec
Josette
Buschmann**

**Stretching
et dance
douce avec
Gianfranco
Celestino**

**Djembé
avec
Robert
Bodja**

**Patchwork
avec
Véronique
Dugout**

**Cours de
Tai Chi Quan
avec
Mei Ping Yu**

**Autobiogra-
phisches
Schreiben
mit Colette
Bellion**



Foto: Pixabay Maxmann



Foto: Pixabay Pat. Photographics

Weihnachtsmarkt und Kunstausstellung

Baden-Baden ist als Kur- und Bäderstadt sowie als Medien-, Kunst- und internationale Festspielstadt bekannt. Bereits die Römer nutzten die hier am Rand des Schwarzwalds entspringenden heißen Thermalquellen. Im Mittelalter war Baden-Baden Residenzstadt der Markgrafschaft Baden und somit auch namensgebend für das Land Baden.

Am 24. Juli 2021 nahm das Welterbekomitee der UNESCO Baden-Baden als eine der elf bedeutenden Kurstädte Europas in die Liste des Weltkulturerbes auf.

Kosten der Reise:

479 € im Doppelzimmer; Einzelzimmerzuschlag 40 €

Preis begreifend:

- Fahrt im ****Reisebus mit WC, DVD und Kühlschrank
- Frühstück am 1. Tag
- 1x Halbpension im Hotel
- Besichtigung + Führung Museum Frieder Burda
- Mittagessen 2. Tag
- Reiserücktrittsversicherung



1. Tag: Donnerstag, den 27. November 2025

Abfahrt in Bereldange um 07.00 Uhr.

Wir fahren entlang Metz – St. Avold (Frühstückspause) Hambach - Strasbourg nach Baden-Baden. (Mittagessen auf eigene Kosten) Genießen Sie anschließend Ihren freien Aufenthalt in der wunderschönen Altstadt sowie auf dem Weihnachtsmarkt wo auch für Gaumenfreunde gesorgt ist.

Am späten Nachmittag Check-In in unser Hotel: ****Heliopark Bad Hotel "Zum Hirsch". Dieses 4-Sterne-Boutique-Hotel bietet elegante Wellnesseinrichtungen. Sie wohnen in der Hauptfußgängerzone im Herzen von Baden-Baden. Abendessen und Übernachtung in unserem Hotel.

2. Tag: Freitag, den 28. November 2025

Nach dem reichhaltigen Frühstücksbuffet besichtigen wir das Museum Frieder Burda. Aktuell gibt es eine zum Impressionismus in Deutschland (siehe nebenstehenden Text), durch die wir für Sie eine Führung gebucht haben.

Das Museum Frieder Burda ist ein Museum für moderne und zeitgenössische Kunst in Baden-Baden, Deutschland. Es wurde im Oktober 2004 eröffnet und vom amerikanischen Architekten Richard Meier entworfen.

Das Museum liegt direkt an der Lichtentaler Allee und ist über eine Glasbrücke mit der Staatlichen Kunsthalle Baden-Baden verbunden. Die Sammlung basiert auf der Privatsammlung von Frieder Burda und legt den Schwerpunkt auf: Deutschen Expressionismus (z. B. Max Beckmann), Abstrakten Expressionismus, Deutsche Malerei nach 1960 (z. B. Gerhard Richter, Sigmar Polke) sowie auch Werke von Pablo Picasso sind vertreten. Nach dem gemeinsamen Mittagessen freier Aufenthalt im Stadtzentrum.

Am späten Nachmittag treten wir unsere gemütliche Rückfahrt durch die Saverne zurück nach Luxemburg an.



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !

IMPRESSIONISMUS IN DEUTSCHLAND

Max Liebermann und seine Zeit

Die farbstarke Bildwelten des Impressionismus faszinieren auch heute noch wie kaum eine andere Kunstrichtung. Die Malerei, die im Frankreich der 1860er Jahre aufkam, zeichnet sich durch den Einsatz kräftig leuchtender Farben sowie eine energische, skizzenhafte Pinselführung aus. Mit Max Liebermann (1847–1935) als ihrem Vorreiter wurde die revolutionär neue Strömung auch im deutschen Kaiserreich früh zur tonangebenden Avantgarde. Motivisch setzten sich die Künstlerinnen und Künstler mit einer Vielzahl von Themen auseinander – von sonnendurchfluteten Landschaftsdarstellungen und stimmungsvollen Figurenbildern bis zu sorgfältig arrangierten Stillleben. Die Ausstellung ist eine Kooperation mit dem Museum Barberini in Potsdam und versammelt rund 100 Meisterwerke des deutschen Impressionismus – neben Max Liebermann auch zahlreiche Arbeiten von Kollegen wie Lovis Corinth, Philipp Frank, Dora Hitz, Gotthardt Kuehl, Sabine Lepsius, Maria Slavona, Max Slevogt, Eva Stort oder Fritz von Uhde.

Zu den über 40 internationalen Leihgebern gehören u. a. die Alte Nationalgalerie in Berlin, die Galerie Neue Meister in Dresden, das Folkwang Museum in Essen, das Städel Museum in Frankfurt am Main, die Hamburger Kunsthalle, die Neue Pinakothek in München, das Musée d'Orsay in Paris und das Belvedere in Wien.



Foto: A. Savin - Wikimedia Commons



La Palma

Fotos - Mogan Verde

La Palma, die „Isla Bonita“, vereint auf kleinstem Raum beeindruckende Natur, lebendige Geschichte und kulinarische Genüsse. Auf unserer Reise erleben wir die ganze Vielfalt der Insel: spektakuläre Vulkanlandschaften, grüne Lorbeerwälder und das tiefe Blau des Atlantiks. Wir besuchen historische Orte, Kirchen und Museen, wandern entlang von Kratern und entdecken die stille Magie der Salinen. Kulinarisch genießen wir Weine vom vulkanischen Boden, süße Spezialitäten und frische Gerichte direkt am Meer – von der Banane bis zur Paella. Diese Reise ist eine Liebeserklärung an La Palma – ursprünglich, intensiv und voller unvergesslicher Eindrücke.

Kosten der Reise:

1.495 € im Doppelzimmer; Einzelzimmerzuschlag 250 €

Die genauen Leistungen entnehmen Sie bitte der Ausschreibung, die Sie im Club erhalten.



Donnerstag, 15. Januar 2026

Hinflug mit Luxair von Luxemburg nach La Palma (Flugzeiten: 11h25 - 15h10). Anschließend Transfer zum Hotel Esencia de la Palma by Princess**** mit anschließendem Zimmerbezug.

Freitag, dem 16. Januar 2026

Vulkane, Salz und Wein – Ein Genuss für alle Sinne im Süden von La Palma

Fuencaliente zählt zu den faszinierendsten Orten der Insel La Palma – und das aus gutem Grund. Die Region vereint in einzigartiger Weise kontrastreiche Landschaften: schwarze Lavafelder, leuchtend weiße Salinen, saftgrüne Pinienwälder und das endlose Blau des Atlantiks. Diese spektakuläre Naturkulisse ist der Rahmen für unseren abwechslungsreichen Ausflug, der alle Sinne anspricht.

Nach dem Besuch eines traditionellen Weingutes, lassen wir uns bei einer Weinverkostung die edlen Tropfen auf der Zunge zergehen. Danach geht es weiter zum Vulkan San Antonio, wo wir im Besucherzentrum Spannendes über die vulkanische Entstehung La Palmas erfahren.



Ein Spaziergang entlang des Kraters eröffnet uns atemberaubende Ausblicke auf das Meer und das Inselinnere – ein Ort, an dem die Naturgewalt spürbar wird. Nach diesem Besuch erwartet uns ein weiteres Highlight: die Salinen von Fuencaliente – ein Ort von stiller Magie. Hier, wo das „weiße Gold“ auf traditionelle Weise gewonnen wird, treffen Meer, Wind und Sonne in perfektem Zusammenspiel aufeinander.

Samstag, dem 17. Januar 2026 **Dem Himmel so nah – Ein Tag am Roque de los Muchachos**

Ein unvergesslicher Ausflug führt uns vom Hotel hinauf in die höchsten Höhen La Palmas – zur Sternwarte am Roque de los Muchachos. Schon auf dem Weg dorthin erwartet uns am Mirador de los Andenes ein erster magischer Ausblick: tief unter uns breitet sich die Caldera de Taburiente, ein Erosionskessel, aus, oft eingehüllt in ein dramatisches Wolkenmeer. Am Gipfel angekommen, entdecken wir im Besucherzentrum die faszinierende Welt der Sterne, bevor wir – begleitet von einem Astrophysiker – einen exklusiven Blick auf einige der bedeutendsten Teleskope Europas werfen dürfen. Ein weiterer Höhepunkt erwartet uns beim Mittagessen in der Bodega Eufrosina Pérez, wo wir ein liebevoll zubereitetes 3-Gänge-Menü genießen – gekocht aus lokalen Produkten, viele davon direkt aus dem eigenen Garten. Ein echtes Geschmackserlebnis mit Blick auf Reben und Vulkangestein.

Sonntag, dem 18. Januar 2026 **Markttage auf La Palma**

An diesem Sonntag sind zwei wunderschöne Märkte, die wir besuchen möchten: in Los Llanos de Aridane ist ein stimmungsvoller Bauernmarkt, und in Argual gleich daneben ist der überraschende Hippiemarkt. Dazwischen stärken wir uns mit leckeren Tapas zur Mittagszeit.

Montag, dem 19. Januar 2026 **Natur Pur – Ein Tag im Herzen der Caldera de Taburiente**

Unser Ausflug beginnt mit der Fahrt in den grünen Herzen der Insel, wo wir das moderne Besucherzentrum von El Paso besuchen. Dort erhalten wir spannende Einblicke in die Geologie, Flora und Fauna des Nationalparks Caldera de Taburiente. Anschließend fahren wir zum Mirador de la Cumbrecita, einem der schönsten Aussichtspunkte La Palmas.



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !

Von hier aus unternehmen wir eine kleine, entspannte Wanderung zum Mirador de los Roques, bei der wir von majestätischen Felsformationen, dichten Kiefernwäldern und eindrucksvollen Ausblicken begleitet werden. Nach diesem Naturerlebnis erwartet uns ein ganz besonderer Genuss: Ein luxuriöses Picknick mitten in der Natur, auf einem idyllischen Platz unter Eukalyptusbäumen, ausgestattet mit rustikalen Holztischen. Hier lassen wir uns inmitten der Ruhe und Frische des Waldes mit lokalen Spezialitäten verwöhnen – ein Moment zum Innehalten und Genießen.

Dienstag, dem 20. Januar 2026 **Entdeckungsreise nach Santa Cruz de La Palma – die schönste Hauptstadt der Kanaren**

Unser Ausflug führt uns in die historische Perle der Kanaren: der Inselhauptstadt Santa Cruz de La Palma, eine Stadt voller Charme, Geschichte und kultureller Schätze. Dort starten wir mit einem geführten Rundgang durch die Altstadt. Santa Cruz begeistert mit prächtigen Renaissancebauten, alten Wehrtürmen, eleganten Holzbalkonen, malerischen Plätzen sowie einer außergewöhnlichen Dichte an Kirchen und Klöstern. Ein besonderes Highlight ist der Besuch des Museo Naval, das sich in einem originalgetreuen Nachbau der Karavelle Santa María befindet. Im Anschluss bleibt freie Zeit für ein gemütliches Mittagessen in der historischen Altstadt mit ihren kleinen Geschäften und Boutiquen. Am Nachmittag besuchen wir noch das spirituelle Herz der Insel: den Santuario de Nuestra Señora de las Nieves, die bedeutendste Wallfahrtskirche La Palmas. Hier wird die Schutzpatronin der Insel verehrt.

Mittwoch, dem 21. Januar 2026 **Shopping zum Ende der Reise**

Zum Abschluss der Reise bieten wir Ihnen noch einen ruhigen und angenehmen Abschluss: genießen Sie ein paar schöne Stunden zum Bummeln.



Porzellanmalerei peinture sur porcelaine

Genießen Sie diese außergewöhnliche und einzigartige Gelegenheit zur Teilnahme an diesem Intensivkurs in Porzellanmalerei mit dem portugiesischen Maestro Filipe Pereira.

Im Kurs wird er Ihnen verschiedene Demonstrationen in der Porzellanmalerei zeigen. Sie werden angeleitet und erschaffen selbst Ihre eigenen kleinen Kunstwerke. Zum Abschluss haben Sie die Möglichkeit, diese auf einer Ausstellung in Salle Polyvalente des Clubhauses der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Profitez de cette occasion exceptionnelle et unique de participer à ce cours intensif de peinture sur porcelaine avec le maestro portugais Filipe Pereira. Pendant le cours, vous assisterez à différentes démonstrations de peinture sur porcelaine. Vous serez guidé et créez vous-même vos propres petites œuvres d'art. A la fin, vous aurez la possibilité de les présenter au public lors d'une exposition dans la salle polyvalente du clubhouse.

Enjoy this exceptional and unique opportunity to participate in this intensive porcelain painting course with Portuguese maestro Filipe Pereira. During the course you will be shown various demonstrations in porcelain painting. You will be instructed and create your own small works of art. At the end of the course, you will have the opportunity to present them to the public at an exhibition in the Salle Polyvalente of the clubhouse.



PEINTURE SUR PORCELAINES

Fotos: Thérèse Thoss-Bertamé

€ 550



Kurs/Cours
24. - 26.09.2025
9h00 - 17h00



Club Haus
am Becheler

Max 12 Pers.

Ausstellung/exposition
27.09.2025
10h00 - 16h00





Cafeteria - Am Klenge Bistro "Am Becheler"

Juste à côté de notre club se trouve notre petite cafétéria.
Si vous souhaitez passer quelques heures agréables et conviviales, vous êtes les bienvenus chez Sylvia et Sonja.
En plus d'un délicieux café, elles proposent maintenant en été différentes glaces ou - les jeudis spéciaux - leur délicieux gaufre.
Les heures d'ouverture de notre lieu de rencontre convivial :
Lundi - vendredi, de 14h00 à 17h00. Fermé le mardi.

Right next door to our club is our little cafeteria.
If you'd like to spend a few pleasant, friendly hours there, you're more than welcome to visit Sylvia and Sonja.
As well as a delicious coffee, they now offer a range of ice creams in summer or - on special Thursdays - their delicious waffles.
Opening hours of our friendly meeting place:
Monday - Friday, 2pm to 5pm. Closed on Tuesdays.

Direkt neben unserem Clubhaus gibt es unsere kleine Cafeteria.
Wenn sie einmal ein paar gemütliche und gesellige Stunden verbringen möchten, dann sind Sie bei Sylvia und Sonja herzlich willkommen.

Neben leckerem Kaffee bieten Sie im Sommer jetzt auch verschiedene Eiskreationen, oder - an besonderen Donnerstagen - ihren leckeren Eisenkuchen.

Die Öffnungszeiten unseres geselligen Treffs:

Montag - Freitag, von 14h00 bis 17h00.
Oder auch manchmal etwas länger.
Dienstags geschlossen.



Fotos: Thomas Zimmer



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !

Neu!
Nouveau!

Juli / July

NEUER KURS
HATHA
Yoga



AB DO, 10.7.2025, 19H30 - 20H30

Sandra Lentz
Hatha/Vinyasa/Chakra Yoga-Trainerin
Kosten: 200 € für 11 Kurse - auch in den Ferien

SCHNUPPERKURS HATHA YOGA

So, 6.7.2025, 9h00 - 12h00
Kosten: 90 € (30€ werden auf die Teilnahme am Hatha Yoga Kurs angerechnet)



Hatha Yoga ist eine traditionelle Yoga-Form, bei welcher der ganze Körper mobilisiert, gedehnt und gekräftigt wird. Durch die Kräftigungsübungen des Körpers kräftigen wir dabei auch unseren Geist.

Die Positionen (Asanas) werden beim Hatha Yoga mindestens während 5 Atemzügen gehalten. Die Atemtechniken helfen uns dabei fokussierter zu werden und dies dann auch auf den Alltag zu übertragen.

Die Übungen stärken nicht nur körperlich, sondern fördern die Beweglichkeit und unterstützen die innere Balance und Stabilität. Somit wirken sich die Übungen positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus

Ob jung oder alt, sportlich oder behäbig, spirituell oder nicht spirituell, ... Jeder kann Yoga praktizieren und genau das möchte ich durch meine Yoga-Art (Asmi Yoga - ich bin Yoga) leben und weitergeben.

Bringt bitte eure eigene Yogamatte mit, Yogablöcke stehen zur Verfügung.

Ich selbst bin Hatha/ Vinyasa und Chakra Yoga Lehrerin. Die Erfahrungen, welche ich auf meiner Reise gemacht habe, haben mir die Augen geöffnet, wie sehr ich es liebe Menschen zu begleiten, die Yogaphilosophie zu verbreiten und möglichst viele Menschen daran teilhaben zu lassen.

Bitte beachten Sie auch den Schnupperkurs am So, den 6. Juli von 9h00 - 12h00. Die Kosten für diesen vollständigen Kurs können in Höhe von 30€ auf den Hatha-Yoga-Kurs angerechnet werden.

€ 200

Pour 11 cours



donnerstags
19h30 - 20h30



Club Haus am Becheler





Foto: Pixabay stux

Wir gestalten um und schaffen Platz für Neues!

In der Woche vom 18. - 22. August schließen wir den Club für Räum- und Umbaumaßnahmen. Ab Montag, dem 25. August sind wir wie gewohnt wieder für Sie da.

Auf Grund der Umbaumaßnahmen - die voraussichtlich bis Anfang September sind - kann es aber zu Einschränkungen beim Mittagstisch kommen. Dies bitten wir zu entschuldigen!

Die Eröffnung unseres neuen Clubraums findet offiziell an der Porte ouverte am 21. September statt.

Nous transformons pour vous !

Durant la semaine du 18 au 22 août, nous fermerons le club pour des mesures de transformation. A partir du lundi 25 août, nous serons de nouveau là pour vous accueillir comme d'habitude. En raison des travaux de transformation - qui devraient durer jusqu'au début du mois de septembre - il se peut toutefois que le service de midi soit limité. Nous vous prions de nous en excuser ! L'inauguration de notre nouvelle salle de club aura lieu officiellement à la Porte ouverte le 21 septembre.

We are changing for you!

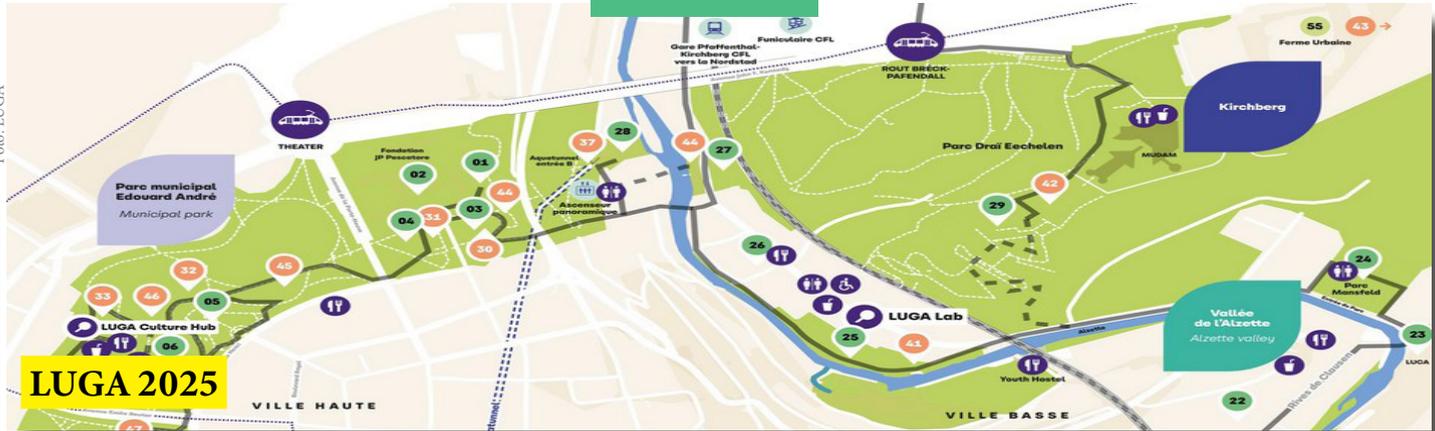
In the week from 18 - 22 August we will be closing the club for renovation work. From Monday 25 August we will be back for you as usual. However, due to the renovation work - which is expected to last until the beginning of September - there may be restrictions on lunch service. We apologise for this! The official opening of our new club room will take place at the Porte ouverte on 21 September.



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !

LUGA

Foto: LUGA



Juli - September

Die LUGA – Luxembourg Urban Garden - ist eine Freilichtausstellung, die vom 7. Mai bis zum 18. Oktober 2025 stattfindet. Nach dieser Zeit wird sie wieder verschwinden – sie ist also vergänglich.

An fünf Orten im Großherzogtum entstehen und verändern sich in dieser erstmals organisierten, einzigartigen Ausstellung die Orte, die Sie mit uns besuchen können. In den Sommermonaten bieten wir an verschiedenen Terminen unterschiedliche Angebote für sie an. Dabei haben wir 3 Kategorien:

LUGA -VIRWËLZEG

Wir bieten Ihnen die bestimmt intensivste Begegnung mit der Luga: als geführte Besichtigung. Erleben Sie die Besonderheiten der LUGA in Begleitung eines Guide.

Mi/Me, 16.07. - die Petrus- und Alzette-Täler: ein Weg voller Inspiration und Innovation (ca. 2.8 km)- € 15 - Départ: 9h00 - Club Haus am Becheler

Mi/Me, 13.08. - Der alte Wassertunnel mit anschließendem Mittagessen inkluxive (ca. 3 km) - € 77 - Départ: 9h30 - Club Haus am Becheler

Mi/Me, 17.09. - Das Alzette-Tal: En Weg zum Austausch und zur Begegnung (ca. 3.8 km) - € 15 - Départ: 8h45 - Club Haus am Becheler



LUGA - INTENSIV

Wanderungen von ca. 8 km - Départ: 9h30 am Club

Wir nutzen die seltene Gelegenheit, und genießen diesen Sommer einmal die Wege der LuGa. Einmal im Monat besuchen wir abwechselnd die verschiedenen Ausstellungspunkte, die sich im Laufe der Präsentation verändern werden, bevor diese im Herbst verschwinden.

Mi/Me, 09.07. - Vallée de la Petrusse

Mi/Me, 06.08. - Ettelbréck

Mi/Me, 10.09. - Départ Pfaffentahl

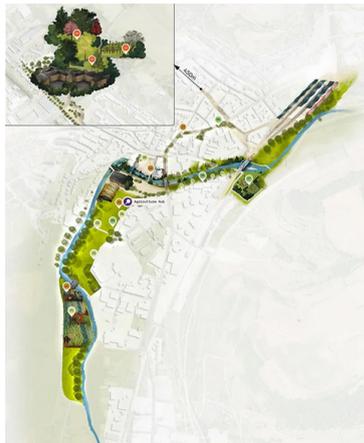


Foto: LUGA

LUGA - SOFT

Wie bei unseren einfachen und gemütlichen Spaziergängen (ca. 3 - 4 km) bieten wir Ihnen einfache, kurze und leichte Wege über die LuGa.
Départ: 9h30 am Club

Mi/Me, 23.07. - Ettelbréck

Mi/Me, 20.08. - Kinnekswiss

Mi/Me, 24.09. - Vallée de la Petrusse



Foto: LUGA



Foto: LUGA

Juli - September



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !

FRÄIZÄIT A SPILLER



Foto: Pixabay RosZi



Foto: Pixabay Steinchen

Schach

All Méindes Rendez-vous um 14:30 Auer am Clubhaus fir eng Partie Schach.

Tous les lundis à 14h30, les joueurs d'échecs se retrouvent au clubhouse pour une partie d'échecs.

Every Monday at 2.30 pm, the chess players meet in the clubhouse for a game of chess.

Skat

Rendez-vous méttwochs Nomëttes um 14:00 Auer am Club Haus am Becheler.

Tous les mercredis à partir de 14h00, on peut jouer ensemble une partie de skat au clubhouse.

On Wednesdays from 2.00 pm, you can play a round of skat together in the clubhouse.

Pétanque

Bäi guddem Wieder, treffe mir eis Dënschdes an Donneschdes um 14:00 Auer op der Pist am Becheler fir eng flott Partie Pétanque.

Par beau temps, nous nous retrouvons toujours les mardis et jeudis sur la piste près du Club Haus am Becheler. Ensuite, il est possible de prendre un café.

In good weather, we always meet on Tuesdays and Thursdays on the piste at the Club Haus am Becheler. Afterwards there is the possibility of a coffee.



Foto: Thomas Zimmer



Sonntag
Dimanche
13.



Foto: Thomas Zimmer

Trier - anders erleben: der Norden

Die Geschichte von Trier-Nord und dem Bock-Felsen.

Sie kennen Trier bisher nur vom Einkaufen und Essen gehen?

Heute bekommen Sie einmal einen «anderen Blick» auf diese wunderbare Stadt, die so viel mehr zu bieten hat.

Thomas Zimmer wird Ihnen auf der etwa 2,5-stündigen Tour neue Einblicke in “Deutschlands älteste Stadt” geben. Gemeinsam erkunden wir zu Fuß Straßen und Orte, die sie wahrscheinlich so noch nicht besucht und gesehen haben. Im Anschluss an unsere Tour werden wir ein gemeinsames Mittagessen genießen.

Strecke ca. 3 km - Dauer ca 2,5h

€ 15



Départ: 8h30



Club Haus
am Becheler

Mittwoch
Mercredi
30.



Foto: Maptoolkit + OSM

Trëppeltour Bostalsee

Der 6,8 km lange Rundweg um den Bostalsee bietet auf seiner Strecke eine Vielzahl sehenswerter Orte. Neben dem Kunstzentrum Bosener Mühle geht es auch am größten Biergarten Südwestdeutschlands und verschiedenen Strandbädern vorbei.

Der Weg ist gut zu gehen, und hat nur leichte Steigungen. Im Anschluss gehen wir gemeinsam Mittagessen.

Le circuit de 6,8 km autour du lac de Bostal offre sur son parcours une multitude de lieux dignes d'intérêt. Outre le centre d'art Bosener Mühle, il passe par le plus grand Biergarten du sud-ouest de l'Allemagne et par plusieurs établissements de plage.

Le chemin est facile à parcourir et ne présente que de légères pentes. Ensuite, nous irons déjeuner ensemble.

€ 10



Départ: 9h00



Club Haus
am Becheler

für den Transport



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !

Freitag
Vendredi
8.

Donnerstag
Jeudi
28.

Foto: Landesmuseum Trier



Marc Aurel - Kaiser und Philosoph

Das Rheinische Landesmuseum Trier lädt zu einer Zeitreise in das Römische Reich des 2. Jahrhunderts ein und geht der Faszination um den Kaiser Marc Aurel auf den Grund. Die archäologische Ausstellung präsentiert mit wertvollen Spitzenexponaten einen chronologischen Gang durch das facettenreiche Leben und die Epoche des römischen Kaisers. Dabei versucht die Ausstellung die Frage zu beantworten: wer war dieser römische Kaiser und Philosoph, der als Inbegriff des guten Herrschers gilt.

Le Musée régional rhénan de Trèves invite à un voyage dans le temps, dans l'Empire romain du 2e siècle, et explore la fascination exercée par l'empereur Marc Aurèle. L'exposition archéologique présente, à l'aide de précieux objets de pointe, un parcours chronologique à travers les multiples facettes de la vie et de l'époque de l'empereur romain. L'exposition tente de répondre à la question suivante : qui était cet empereur et philosophe romain, considéré comme l'incarnation du bon souverain ?

€ 25



Départ: 8h30
Führung: 10h00



Club Haus
am Becheler

Foto: Pixabay Geralt



Een Nomëtten op der Fouer

Die Schueberfouer 2025 findet in diesem Jahr vom 22. August bis zum 10. September 2025 statt.

Kommen Sie mit uns auf einen gemütlichen Tag auf der Schobermesse. Wir gehen gemeinsam Essen, und bummeln anschließend über den Platz.

Venez passer une journée agréable avec nous à la Schobermesse. Nous irons manger ensemble, puis nous nous promènerons sur la place.

Join us for a cosy day at the Schobermesse. We'll have lunch together and stroll around the square afterwards.

gratis



Départ: 11h30



Club Haus
am Becheler



Donnerstag
Jeudi
4.

Samstag
Samedi
27.

Foto: L'ElieMargrit



Schlemmerfahrt Marie - Astrid

Während Sie ein gastronomisches Menü genießen, gleiten Weinberge, schöne Ortschaften, sanfte Hügel und Wälder gemächlich an Ihnen vorbei. Dank der großzügigen Panoramafenster haben Sie eine perfekte Aussicht auf alle malerischen Details des Moseltals.

Pendant que vous dégustez un menu gastronomique, les vignobles, les belles localités, les douces collines et les forêts glissent tranquillement devant vous. Grâce aux larges fenêtres panoramiques, vous avez une vue parfaite sur tous les détails pittoresques de la vallée de la Moselle.

Menu :
Fine crème de légumes,
Cordon bleu, Tarte grand-mère

Vegetarische Alternative :
Polenta poêlée avec son ragoût de champignons et de légumes

€ 89
inkl. Bus,
3-Gänge-Menü
Schiffahrt und
Begleitung durch
den Club



Départ: 10h30
Rückkehr: ca. 19h30



Club Haus
am Becheler

Foto: EttelbrooklyStreetFest



Ettelbrück - Street Fest

Ettelbrooklyn Street Fest / 25 Jahre CAPE

Entdecken Sie am 27. September ein farbenfrohes und vielfältiges Programm in den Straßen von Ettelbrück.

Weiter Informationen werden auf visitettelbruck.lu & ettelbrooklyn.lu .folgen.

gratis



Abfahrt:
9h30
Rückfahrt:
gegen 15h00



Club Haus
am Becheler



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !

September
Septembre



Summer

AM PARK

ENG KLENG GESELLEG AUSZÄIT
AM PARK BEIM BECHELERZU BÄRELDENG

1. JULI

KUBANISCHER ABEND
LIVE-MUSIK "CUBANIOL"
RAMIRO GANZLEZ

8. JULI

KONZERT AKKORDEON

MAURIZIO SPIRIDIGLIOZZI UND SCHÜLER DES
KONSERVATORIUMS DER STADT LUXEMBURG

15. JULI

LIDDERUUCHT

EIN MUSIK-ABEND MIT DEM
FOLKLORISTESCHEN GESANGSVERÄIN

DER EINTRITT IST GRATIS

WIR BIETEN FINGERFOOD & COCKTAILS



22. JULI

AUTORENLESION YVES SCHMITZ

2024 GEWANN "LUXEMBURG WAR NIE EINE
KOLONIALMACHT" DEN LÉTZEBUERGER BUCHPRÄIS IN
DER KATEGORIE "SACHBUCH"

29. JULI

CONCERT FONDATION EME

"DUO PIANO A SAXOPHON"
DIETMAR DUMBLICH AN ALFRED NASCHERT

5. AUGUST

ALLEIN - AUF EIGENE FAUST

REISEBERICHTE VON LYNN PETRY,
DIE ALS FRAU ALLEINE
UM DIE WELT REIST

12. AUGUST

KARAOKE ABEND

UNSER ABSCHLUSS DES DIE SJÄHRIGEN
SUMMER AM PARK WIEDER MIT EINEM
KARAOKE-ABEND FÜR ALLE

IMMER DIENSTAGS - 18H00 - 20H00 EINTRITT: 17H00

WO: 15A, AM BECHELER L-7213 BERELDANCE

BBQ

PARTY



03. JULI

KLASSESCH LËTZEBUGESCH

24. JULI

BROCHETTE MIXTE

31. JULI

HAMBURGER, FRIES AND MORE

7. AUGUST

BACKFËSCH A CHIPS

21. AUGUST

FILET DORADE GRILLÉ

1. SEPTEMBER

MIGNON DE PORC EN LARD

Apéritif vun 11h30 - BBQ 12h00 - 14h00
17.00€

Foto: Gestaltung Thomas Zimmer

Wie bereits im letzten Jahr bieten wir im Sommer an verschiedenen Terminen unser geselliges BBQ an

Ab 11h30 bieten wir den Aperitif, anschließend wird gegrillt!

Genießen Sie in entspannter Atmosphäre ein geselliges Essen mit unseren Leckereien vom Grill.

Comme l'année dernière, nous proposons notre BBQ convivial à différentes dates en été.

À partir de 11h30, nous vous proposons l'apéritif, suivi du barbecue !

Profitez d'un repas convivial dans une atmosphère détendue avec nos gourmandises au barbecue.

As last year, we offer our BBQ social event on various dates during the summer.

We offer an aperitif from 11.30am, followed by a barbecue!

Enjoy a convivial meal in a relaxed atmosphere with our delicacies from the grill.

€ 17,00



ab 11h30 Apéritif



Club Haus
am Becheler

ab 12h00 Grill





Fotos: pxhere - creative commons / Chatgpt

Mëttesdësch "Am Becheler"

Keine Lust aufs kochen oder alleine zu Hause zu essen? Dann sind Sie herzlich zu unserem Mittagstisch eingeladen. In geselliger Runde schmeckt unser frisch gekochtes 3-Gänge-Menü einfach noch besser. Bitte melden Sie sich spätestens zwei Tage vorher an. Im Folgenden haben wir eine kleine Auswahl aufgelistet. Den Menü-Plan der Woche bekommen Sie im Club oder über unsere Homepage www.clubhaiser.lu.

Unsere Produkte kaufen wir - soweit möglich - lokal oder regional von luxemburgischen Erzeugern. Dabei achten wir auf Bio-Qualität, und unterstützen den Label "Natur genéissen" des SICONA. Zudem achten wir darauf nachhaltig und vollwertig zu kochen. Zudem kooperieren wir mit den Service der Gemeinde Steinsel "Fläissege Fiischen", von dem wir saisonales Gemüse beziehen.

Ab dem 18. August modernisieren wir für Sie. Der neue Bereich des Club Haus am Becheler wird offiziell am Tag der Porte Ouverte für sie geöffnet.

Vous n'avez pas envie de cuisiner ou de manger seul à la maison ? Alors vous êtes cordialement invités à notre table de midi. Notre menu à trois plats fraîchement cuisiné est encore meilleur dans une ambiance conviviale. Veuillez vous inscrire au plus tard deux jours avant. Vous trouverez ci-dessous une petite sélection. Vous pouvez obtenir le plan des menus de la semaine au club ou sur notre site Internet www.clubhaiser.lu.

Nous achetons nos produits - dans la mesure du possible - localement ou régionalement auprès de producteurs luxembourgeois. Nous veillons à la qualité biologique et soutenons le label « Natur genéissen » du SICONA. De plus, nous veillons à cuisiner de manière durable et complète. Nous coopérons également avec le service de la commune de Steinsel « Fläissege Fiischen », qui nous fournit des légumes de saison.

À partir du 18 août, nous nous modernisons pour vous. Le nouvel espace du Club Haus am Becheler sera officiellement ouvert pour vous le jour de la Porte Ouverte.

August ist unser Monat des Fisches:

- 07. August - Backfisch + Chips
- 14. August - Saumon Grillé
- 21. August - Filet Dorade grillé - Baustellen BBQ
- 28. August - Scampis à l'ail

€ 17,00
für unser
3-Gänge-Menü



Montag - Freitag
11h30 - 14h00
Lundi - Vendredi



Club Haus
am Becheler



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !



Foto: Pixabay Franz26



Foto: PixabayJillWellington



Foto: JillWellington

SOMMER IM CLUB - L'ÉTÉ AU CLUB

**TERMINE FÜR DIE KURSE
JULI - SEPTEMBER**

**DATES DES COURS
JUILLET - SEPTEMBRE**

Um nicht ganz einzurosten bieten wir Ihnen - neben unserem geselligen Sommerprogramm - auch eine Auswahl an Kursen an. Im Anschluss haben wir bereits die neuen Termine für die Kurse ab September für Sie aufgeführt.

Pour ne pas tomber dans la rouille, nous vous proposons - en plus de notre programme d'été convivial - une sélection de cours. Vous trouverez ci-dessous les nouvelles dates des cours à partir de septembre.

So as not to get completely rusty, we are offering you a selection of courses in addition to our sociable summer programme. Below we have already listed the new dates for the courses starting in September.



Mittwoch
Mercredi



Foto: Mária Vázquez Suárez

Zumba® - Sommerkurs

La zumba, qui combine des mouvements de fitness et des chorégraphies inspirées des danses latines et des rythmes du monde entier, convient à toutes les personnes qui souhaitent tonifier leur corps et améliorer leur condition physique (contrôle du poids, améliorer la circulation sanguine, augmenter la coordination musculaire, ...) en s'amusant et en écoutant de la musique rythmée.

Zumba Gold adapte l'intensité des exercices de zumba, afin que les débutants, personnes de plus de 50 ans, personnes à mobilité réduite ou simplement celles qui souhaitent faire une activité avec moins d'impact, puissent pratiquer la Zumba sans risque de blessure.

33 € pour 3 cours
ou
13 € par cours

🕒 9. 16. & 23. Juli
09h15 - 10h15

📍 Club Haus
am Becheler

Donnerstag
Jeudi



Silent Walk - Sommerkurs

Foto: Joelle Rischette

Mitten in unserer schnellen, chaotischen Welt neigen wir dazu, den Kontakt mit der Schönheit und dem Wunder des Lebens in uns und um uns zu verlieren.

In einer gemeinsamen bewussten Geh- und Atemmeditation in der Natur, genießen wir zusammen den Frieden und die Freude, die in jedem Moment enthalten sind: Die Wärme der Sonnenstrahlen, die Farbe des Himmels, der Duft von Blumen, das Zwitschern der Vögel,

Begleitend zu dieser Gehmeditation werden wir Qi Gong Übungen machen, um unsere Energie im Körper in Fluss zu bringen und unsere Meridiane und Organe stärken

Dans une méditation consciente de la marche et de la respiration dans la nature, nous savourons ensemble la paix et la joie contenues dans chaque moment.

64 € / 4 Termine

🕒 24. & 31. Juli
4. & 11. September

📍 Rue de la Forêt

18h00 - 19h00



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !

Freitag
Vendredi



Pilates - Sommerkurs

Foto: Pixabay / 2192461212

Pilates kombiniert Ganzkörpertraining – Übungen wie Crunches, Unterarm- oder Seitstütz, Standwaage und Beckenheben – mit einer fließenden Atmung. Man verbindet die Ausatmung mit der Anspannung, das Einatmen erfolgt synchron zur Entspannung. Das soll kräftigend auf den Körper und beruhigend auf den Geist wirken.

Le Pilates combine un entraînement de l'ensemble du corps - des exercices comme les crunchs, les appuis sur les avant-bras ou les côtés, la balance debout et le soulèvement du bassin - avec une respiration fluide. On associe l'expiration à la tension, l'inspiration est synchronisée avec la détente. Cela doit avoir un effet fortifiant sur le corps et apaisant sur lesprit.

€ 140 / Trimestre



Début: 4. 07.

intermédiaires
10h45 - 11h45



Club Haus
am Becheler



Dienstag
Mardi



Qi Gong - Sommerkurs

Foto: Thomas Zimmer

Qi Gong verbessert die Stimmung, es reduziert die negativen Auswirkungen von Stress, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer und füllt den Körper mit frischer Energie.

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

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

Bitte Mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk und Gymnastikmatte

96 € / 6 Termine



15., 22. & 29. 07.
19.08., 2. & 9.09.
(evtl. 16.09.)

09h30 - 10h30



Club Haus
am Becheler



Donnerstag
Jeudi

Mittwoch
Mercredi



Foto: Club Haus am Becheler

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Jung oder alt, das ist heute keine Frage der Jahre mehr. Es gibt junge Menschen die sich alt fühlen und ältere Leute von bezaubernder Jugendlichkeit. Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Trotzdem tun wir uns oft schwer, langsam einzusteigen, nach dem Motto: schenk mir Geduld, aber zackig.

Tanz und Musik bringen die eingerostete Welt von Frau und Mann in Schwung. Denn tanzen ist gut für Körper, Geist und Seele.

Line Dance zeigt, dass Tanzen Freude macht und schön sein kann, auch wenn wir es langsam angehen und ohne Partner tanzen. Ob Frau oder Mann, tun sie jetzt etwas Gutes für sich.

€ 10 / Cours
Schnupperkurs
min 3 Pers



Schnupperkurse
7. & 14.08.
09h45 - 10h45
avancés
09h30 - 10h30



Club Haus
am Becheler



€ 12 / Cours
avancés

22 € / Cours



Début: 23.07.

9 cours en été

14h30 - 15h45



Club Haus
am Becheler



Tai Ji Quan - Sommerkurs

Le Tai Ji Quan est un art millénaire qui se distingue par ses mouvements gracieux et naturels. Il est à la fois sport et méditation.

La pratique régulière du Tai Chi a des effets sur tout le métabolisme, il permet d'activer le système nerveux central, d'améliorer la concentration, la mémoire, l'équilibre, la souplesse, la coordination, de renforcer la musculature et le dynamisme. Il a été décrit comme méditation s'exprimant en activité physique visant à équilibrer les forces du YIN et du YANG.

Sommer / Été



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !



Foto: Veronique Rebitzer

CLASSES DE PATCHWORK

A LA MACHINE

avec Véronique DUGOUT

2 modèles de patchwork vous sont proposés chaque mois. Modèle proposé une semaine avant sur Patch et couture vdr (facebook)

Apportez votre nécessaire de couture, tissus et machine à coudre.
Coût : 20 euros inclus 3h de cours, modèle avec explications d'assemblage (1 semaine avant le cours vous recevez les instructions sur les tissus nécessaires et coupes à réaliser; le jour du cours nous réalisons le patch ensemble!)

Bonne ambiance garantie !



Foto: Thomas Zimmer

€ 25 / Cours à 3h



1. & 8.07.
22. & 29.07.
5. & 12.08.
19. & 26.08.
2. & 9.09.
14h00 - 17h00



Club Haus
am Becheler

Dreh' dein Gesicht zur Sonne,
dann fallen die Schatten hinter dich.

Tourne ton visage vers le soleil,
et les ombres tomberont derrière toi.





Foto: Pixabay Franz26



Foto: Pixabay u_10ujt0m2qd



Foto: Pixabay Geralt

HERBST IM CLUB L'AUTOMNE AU CLUB

DIE KURSTERMINE AB ENDE SEPTEMBER

LES DATES DES COURS À PARTIR DE FIN SEPTEMBRE

Unser Programm startet bereits Ende September. Aus diesem Grund präsentieren wir Ihnen bereits in dieser Broschüre die Kurse unseres Herbstprogrammes, welches bis Dezember 2025 gültig ist. So können Sie sich bereits frühzeitig auf Ihren sportlichen, kreativen oder geselligen Kurs einstellen. Wir bitten Sie recht herzlich, sich schriftlich bei uns anzumelden.

Notre programme débute déjà fin septembre. C'est pourquoi nous vous présentons déjà dans cette brochure les cours de notre programme d'automne, qui est valable jusqu'en décembre 2025. Vous pouvez ainsi vous préparer à l'avance à votre cours sportif, créatif ou convivial. Nous vous prions très cordialement de vous inscrire par écrit auprès de nous.

Our programme starts at the end of September. For this reason, we are already presenting the courses in our autumn programme in this brochure, which is valid until December 2025. This means you can start planning your sporting, creative or social programme early. We kindly ask you to register with us in writing.



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !

Dienstag + Donnerstag
Mardi + Jeudi

Montag
Lundi



Music, Rhythm & more



Foto: Ramiro Gonzalez

Cours de bridge, sport de l'esprit

Foto: Sigismund von Dobschütz - Wikipedia



Vous aimez les cartes ?

Vous voulez vous initier à ce jeu subtil ? N'hésitez pas, vous apprenez, cartes en main, avec Danielle Streiff.

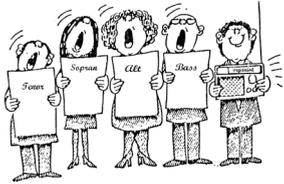
Emotion, suspense garantis, le bridge se vit, se partage sans modération à tout âge.

€ 25 h séance à payer sur place	⌚ Début:	⦿ Club Haus am Becheler
	Mardi, 23.9.2025	
	Débutants1	
	09h30 - 12h30	
	Moyens	
	14h00 - 17h00	
	Jeudi, 25.9.2025	
	Avancés	
	09h30 - 12h30	
	Débutants2	
	14h00 - 17h00	

€ 160 / Trimestre	⌚ Début:	⦿ Club Haus am Becheler
	Lundi, 22.9.2025	
	19h00 - 20h00	



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !



Lidder



fire Lëschtegen
Owend.



Aus dem Archive vum Jean Kandel

Lëtzebuenger Lidder

Lëtzebuenger Lidder dierfe net verluer goen ! Jo, vun deem Lëtzebuenger Kultur-Patrimoine musse mir onbedéngt dat rette wat nach ze retten ass.

A wann dir ausgefale Lëtzebuenger Lidder hutt, da bréngt eis déi Dokumenter an de Becheler fir den Archiv a fir se ze singen !

Eemol am Mount hu mir eng Lidderstonn, animéiert vum Jean Kandel an um Piano begleet vum Michel Winter. Jiddereen, och ouni grouss «Sangkenntnësser», kann eise Lidderschaz matsangen! Geleeeëntlech bidde mir och kleng Optrëtter fir eis Lidder no baussen ze droen.

Sangen deet gutt a mécht Freed! Kommt a sangt mat!



Keelen

Foto: Pixabay LubomirKasl

Es gibt nicht viele Sportarten, die so gesellig sind wie das Kegeln. Kommen sie mit uns zur „Bereler Stuff“, die nicht weit von unserem Clubhaus liegt. Egal ob Sie ein Anfänger oder schon ein guter Spieler sind: jeder ist willkommen!

Il n'y a pas beaucoup de sports aussi conviviaux que le quilles. Venez avec nous au «Bereler Stuff», qui se trouve non loin de notre clubhouse. Que vous soyez débutant ou déjà un bon joueur, tout le monde est le bienvenu !

Die Termine ab September fragen Sie bitte bei uns im Clubhaus an.

gratis	24.9.2025	● Club Haus am Becheler
	22.10.2025 12.11.2025 17.12.2025	
	16h00 - 17h00	

€ 4 pro Spieltag	18.9.	● Bereler Stuff Bereldange
	2., 16., 30.10. 13. + 27.11. 11.12.	
	14h00 - 16h00	

Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !



Dienstag & Freitag
Mardi & Vendredi

Dienstag & Mittwoch
Mardi & Mercredi



Cours de couture rapide et facile

Foto: pixabay beausternchen

Les cours de couture continuent sous l'instruction de MIREILLE PETIT : vêtements pour votre garde-robe, nappes, housses etc. pour la décoration de votre maison ... du plus facile au plus compliqué!

Que vous soyez débutante ou initiée, amenez votre machine à coudre et venez nous rejoindre, l'envie vous prendra et l'ambiance est excellente.

€ 180 / Trimestre



Début:



Club Haus
am Becheler

Mardi, 23.9.2025
09h00 - 1h00

Vendredi, 28.9.2025
09h00 - 12h00
18h00 - 21h00



Fotos: Isabelle Rei

Cours de tricotage

Vous aimeriez créer vos propres vêtements et accessoires au tricot ?

Vous avez votre propre projet en cours mais avez du mal à progresser, vous n'avez que quelques vagues notions ou vous partez tout simplement de zéro ?

Alors rejoignez-moi : tricoteuse passionnée, je vous guiderai, au travers de cette belle aventure qu'est le tricot, le temps d'un atelier.

Nous commencerons par les points de base, en travaillant sur des projets simples, et continuerons sur des ouvrages plus complexes au fur et à mesure de vos progrès.

Je tricote et crochète depuis mon plus jeune âge. J'apprends le tricot à différents groupes de tous âges et tous niveaux. Je suis membre de plusieurs groupes et associations de tricot.

€ 130 / Trimestre



Début:



Club Haus
am Becheler

Max. 8 pers.

Mardi, 16.9.2025
18h00 - 20h00

Mercredi, 17.9.2025
19h00 - 21h00



Patchwork



Fotos: Veronique Rebitzer

Atelier Patchwork à la machine

Que vous soyez débutante, confirmée, venez patcher ! Je me ferai un plaisir de partager mes connaissances (appliqué, rag quilt, ...).

Apportez votre nécessaire de couture, votre machine à coudre. Pour les débutantes merci de me contacter.

Whether you're a beginner or an experienced user, come and learn how to patch! I'll be happy to share my knowledge.

Bring your sewing kit and sewing machine. For beginners, please contact me.

A kit can be made for you.

Don't hesitate, a good atmosphere guaranteed!

€ 160 / Trimestre



Début:
22.09.2025
14h00 - 17h00



Club Haus
am Becheler



Fotos: Club Haus am Becheler



Tai Ji Quan

Le Tai Chi Quan est un art millénaire qui se distingue par ses mouvements gracieux et naturels. Il est à la fois sport et méditation.

La pratique régulière du Tai Chi a des effets sur tout le métabolisme, il permet d'activer le système nerveux central, d'améliorer la concentration, la mémoire, l'équilibre, la souplesse, la coordination, de renforcer la musculature et le dynamisme. Il a été décrit comme méditation s'exprimant en activité physique visant à équilibrer les forces du YIN et du YANG..

€ 242 / Trimestre



Début:
24.09.2025
14h15 - 15h30



Club Haus
am Becheler



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !



Foto: Club Haus am Becheler

Djembé-avancés

Et on continue ... sous la direction du percussionniste Robert Bodja, nous reprendrons les cours de djembé après les vacances.

Le but de ce projet consiste à faire sentir la musique à travers les instruments de percussion africains.

Avec son charisme et sa passion pour la musique, Robert Bodja transmet les techniques de base à ses élèves, répète le rythme et le chant avec eux et demande de la concentration et de l'engagement.

Le courant passe: «Power», comme dit Robert, les participants vivent des moments uniques de musique, de rythme et de joie. Si vous n'avez pas votre propre instrument veuillez nous informer. Venez nous rejoindre !

€ 130 / Trimestre



Début: 23.9.2025



Club Haus
am Becheler

17h45 - 19h15



Foto: Lygtasb.

Lëtzebuenger Verein fir Gediechnistraining a.s.b.l.

Keine Lust mehr, immer nur Kreuzworträtsel und/oder Sudoku zu lösen? Wird Ihnen „Wer wird Millionär?“ irgendwann auch etwas eintönig?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Hier soll versucht werden, das Gedächtnis auf die unterschiedlichste Art und Weise herauszufordern. Wir kramen längst verschüttet geglaubte Informationen wieder hervor, fördern unser logisches Denken, verbessern unsere Konzentration und ermöglichen so eine gesteigerte Denkflexibilität. Und vor allem: Sie werden ganz viel Spaß dabei haben.

Die unterschiedlichen Übungen werden ganz im Sinne des ganzheitlichen Gedächtnistrainings immer auch mit einfachen körperlichen Bewegungselementen kombiniert.

Ziel ist es, ohne hemmenden Leistungsdruck sein Gehirn in den unterschiedlichsten Übungen zu trainieren, um möglichst lange fit und aktiv zu bleiben.

Ich würde mich sehr freuen, Sie auf diesem Weg begleiten zu können.

€ gratis



Début: 2.9.2025
15h00 - 16h00



Club Haus
am Becheler

Max. 12 Pers.



Montag & Dienstag
Lundi & Mardi



Foto: Véronique Rebitzer

Les soins bien être Drainage Lympho Energie, Reflexologie, Massages, Auriculothérapie, Reiki

Avec Véronique DUGOUT-REBITZER

REFLEXOLOGIE : 67 € Aide à la relaxation, diminue le stress, les insomnies, les migraines, les douleurs musculaires ou articulaires / soins d 1h00

- PLANTAIRE - AU BOL KANZU NOUVEAUTE !

- AURICULOTHERAPIE ou réflexothérapie

MASSAGES *:

MASSAGE DOUCEUR DU MONDE 1h00 75€ (dos) 1h30 95€.

MASSAGE TAOISTE (tete, visage, nuque) 1h 67€.

DRAINAGE LYMPHO-ENERGIE DU CORPS 1h 75€

Affine la silhouette, légèreté des jambes, lutte contre le stress, la perte de vitalité, les difficultés circulatoires, la cellulite, la rétention d eau

REIKI 1H 65€

Lundi ☉ Club Haus am Becheler

9h00 - 18h00

⌚ Mardi
9h00 - 13h00



Merci de prendre RDV auprès de Mme Rebitzer au 00 33 638 493 049
ou reflexovr@gmail.com

Montag & Donnerstag
Lundi & Jeudi



Foto: Annette Rassel

Mir walke mam Annette a mat Bengelen duerch de Bësch, wou mir spiere wéi gutt et ass fir sech an der frëscher Natur ze bewegen.

Herbst
Automme

€ 120 / 12 séanc.

€ 210 / 24 séanc.

Min. 8 pers.

⌚ Début:

Lundi, 22.9.2025

Jeudi, 25.9.2025

09h30 - 10h45

Hall Sportif Bridel
Rue Fr. Charles Gerden



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !

Montag & Mittwoch
Lundi & MercrediMontag
Lundi

Stretching

Foto: Pixabay StockSnap



Regelmäßiges Stretching (= Dehnen) hilft nicht nur Sportlern. Auch Bewegungsmuffel beugen mit effektiven Übungen den Folgen einseitiger Alltagsbelastungen vor. Denn verspannte und verkürzte Muskeln sind in der heutigen Sitzgesellschaft weit verbreitet. Stretching ist eine sanfte Art zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Sie optimieren ihre Haltung und beheben Fehlstellungen Ihrer Gelenke durch verkürzte Muskelgruppen. Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch. Verletzungen wird vorgebeugt und altersbedingte oder chronische fortschreitende Bewegungseinschränkungen werden hinausgezögert. Die ausgewogene Zusammenstellung der Dehnübungen im Stretching-Kurs verbessert das körperliche Wohlbefinden bis ins hohe Alter.

Lernen Sie, unter der Anleitung von Gerd Fuchs, wie ein richtig ausgeführtes Stretching-Programm aussieht und spüren Sie schon bald, wie regelmäßiges Dehnen Ihren Körper gesund, geschmeidig und flexibler hält.

Bitte bequeme Kleidung und eine Turnmatte mitbringen!

€ 130 / Trimester



Start:

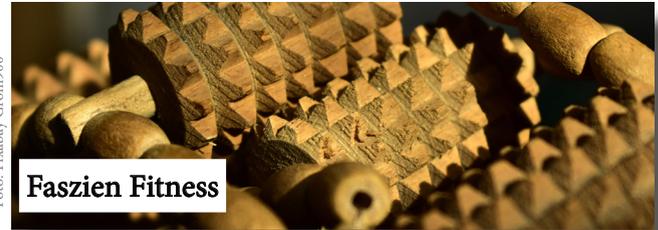
Montag, 22.9.2025

Mittwoch, 24.9.2025

Club Haus
am Becheler

Für diesen Kurs besteht aktuell eine Warteliste, auf die Sie sich gerne eintragen können.

Foto: Pixabay Grom900



Faszien Fitness

Faszien - das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk - sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Ein gut trainiertes und integriertes Faszienetz beeinflusst die Geschmeidigkeit und Genauigkeit einer Bewegung. Es schafft aber auch gleichzeitig die Voraussetzung Kraft und Schnelligkeit zu erzeugen und auf die einzelnen Körperteile zu übertragen.

Das den ganzen Körper ansprechende Trainingskonzept „Fascial Fitness“ sorgt bei den Anwendern für energetische und leistungsstarke ‚Wohlspannung‘. Es garantiert Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, schützt Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Form.

€ 130 / Trimester



Start: 22.9.2025

Club Haus
am Becheler

Für diesen Kurs besteht aktuell eine Warteliste, auf die Sie sich gerne eintragen können.



Montag
Lundi



Cours de Tai Chi

Foto: (c) Ping Lan Yao

Avoir plus d'équilibre!

Renforcer votre cœur! Oublier quelque peu le stress de la vie quotidienne! Et encore beaucoup d'autres bienfaits tant pour l'esprit que pour le corps !

Par sa patience et son expérience Ping Lan Yao vous fera découvrir un sport tout à fait original, tout en douceur et en harmonie avec vous-même et votre corps.



Montag
Lundi



Gymnastique Chinoise

Herbst
Autumne

Voulez-vous réduire vos douleurs des épaules, du cou, du dos?
Voulez-vous garder un beau maintien, rester jeune et élégant?
Alors, venez découvrir et pratiquer avec nous la gymnastique chinoise, gymnastique conçue par un médecin chinois.

Ping Lan Yao vous fera découvrir cette gymnastique tout en douceur et en harmonie avec la respiration

€ 130 / Trimestre

🕒 Début: 22.9.2025

📍 Club Haus
am Becheler

Min: 6 Pers
Max: 12 Pers

débutants
12h30 - 13h30

Tai Chi cours 2
13h40 - 14h40



€ 130 /trimestre

🕒 Début: 22.9.2025

📍 Club Haus
am Becheler

Min. 6 Pers.

15h00 - 16h00



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !

Montag
Lundi

Dienstag + Donnerstag
Mardi + Jeudi

Fotos: Club Haus am Becheler



Foto: Thomas Zimmer

Herbst
Automme

Wir tanzen Gesellschaftstänze, Folklore-, Square-, und Linientänze sowie moderne Tänze in der Gruppe ohne festen Partner. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Vordergrund stehen die eigene Freude, die Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness sowie die Eingebundenheit in die Tanzgruppe.

La musique et le rythme réveillent nos esprits et nous encouragent à danser. L'accent est toujours mis sur la joie de participer.

La gymnastique de danse est une danse sans partenaire stable, sans pression de performance et sans caractère compétitif. L'accent est sur votre propre joie, le renforcement de votre forme physique et le fait de faire partie du groupe de danse.



€ 65 / Trimestre



Début: 22.9.2025
14h30 - 16h00



Centre
Prince Henri
(Walferdange)

€ 160 / Trimester



Début:
Mardi, 23.9.2025
09h30 - 10h30
Jeudi, 25.9.2025
18h00 - 19h00



Club Haus
am Becheler



Dienstag
Mardi



Foto: Gianfranco Celestino

Stretching et danse douce

L'atelier a pour but de libérer le corps de tensions physiques et mentales causées par des habitudes posturales peu équilibrées et par l'intensité du rythme de la vie quotidienne contemporaine. L'atelier propose un échauffement du corps en toute douceur avec des étirements, du stretching et des mouvements associés à la respiration empruntés de la gymnastique chinoise Chi-Gong.

Le travail de danse se concentre sur un mouvement de type spontané adapté aux habilités physiques des participants. Au centre de cette proposition se situe l'approche ludique aux éléments faisant partie du mouvement dansé tels que la force de gravité, l'équilibre, le déséquilibre, la souplesse de la colonne vertébrale par le biais du mouvement improvisé.

Le travail avec l'improvisation et les principes du mouvement cités ont de nombreux effets physiques et psychologiques positifs tels que l'amélioration de la conscience corporelle, l'approfondissement de la conscience de soi, l'amélioration de la confiance en soi et de la confiance en l'inconnu, le développement des capacités à trouver des solutions créatives, l'augmentation de l'énergie physique et la relaxation du corps.

Cet atelier propose une découverte de cette forme de danse en niveau débutant.

€ 242 / Trimestre



Début: 23.9.2025
11h00 - 12h30



Club Haus
am Becheler



Mittwoch
Mercredi



Foto: Mária Vázquez Suárez

Zumba Gold®

La zumba, qui combine des mouvements de fitness et des chorégraphies inspirées des danses latines et des rythmes du monde entier, convient à toutes les personnes qui souhaitent tonifier leur corps et améliorer leur condition physique (contrôle du poids, améliorer la circulation sanguine, augmenter la coordination musculaire, ...) en s'amusant et en écoutant de la musique rythmée.

Zumba Gold adapte l'intensité des exercices de zumba, afin que les débutants, personnes de plus de 50 ans, personnes à mobilité réduite ou simplement celles qui souhaitent faire une activité avec moins d'impact, puissent pratiquer la Zumba sans risque de blessure.

€ 130 / Trimestre



Début: 24.9.2025
09h15 - 10h15



Club Haus
am Becheler



Herbst
Automne



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !

Donnerstag
Jeudi

Foto: Club Haus am Becheler



Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Jung oder alt, das ist heute keine Frage der Jahre mehr. Es gibt junge Menschen die sich alt fühlen und ältere Leute von bezaubernder Jugendlichkeit. Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Trotzdem tun wir uns oft schwer, langsam einzusteigen, nach dem Motto: schenk mir Geduld, aber zackig.

Tanz und Musik bringen die eingerostete Welt von Frau und Mann in Schwung. Denn tanzen ist gut für Körper, Geist und Seele.

Line Dance zeigt, dass Tanzen Freude macht und schön sein kann, auch wenn wir es langsam angehen und ohne Partner tanzen. Ob Frau oder Mann, tun sie jetzt etwas Gutes für sich.

€ 156 / Trimester



Start: 25.9.2025
débutants:
09h30 - 10h30
avancés
10h45 - 11h45



Club Haus
am Becheler

Freitag
Vendredi

Foto: Pixabay A RA Ad Astra



Pilates kombiniert Ganzkörpertraining – Übungen wie Crunches, Unterarm- oder Seitstütz, Standwaage und Beckenheben – mit einer fließenden Atmung. Man verbindet die Ausatmung mit der Anspannung, das Einatmen erfolgt synchron zur Entspannung. Das soll kräftigend auf den Körper und beruhigend auf den Geist wirken.

Le Pilates combine un entraînement de l'ensemble du corps - des exercices comme les crunchs, les appuis sur les avant-bras ou les côtés, la balance debout et le soulèvement du bassin - avec une respiration fluide. On associe l'expiration à la tension, l'inspiration est synchronisée avec la détente. Cela doit avoir un effet fortifiant sur le corps et apaisant sur l'esprit.

€ 170 / Trimestre



Début: 26.9.2025
débutants:
10h45 - 11h45
avancés
09h30 - 10h30



Club Haus
am Becheler



€ 140 / Trimestre

Pilates avec Pavla
17h30 - 18h30



Neu!
Nouveau!

Donnerstag
Jeudi

Mittwoch
Mercredi

Neu!
Nouveau!

NEUER KURS
HATHA
Yoga



AB DO, 10.7.2025, 19H30 - 20H30
Sandra Lentz
Hatha/Vinyasa/Chakra Yoga-Trainerin
Kosten: 200 € für 11 Kurse - auch in den Ferien

SCHNUPPERKURS HATHA YOGA
So, 6.7.2025, 9h00 - 12h00
Kosten: 90 € (30€ werden auf die Teilnahme am Hatha Yoga Kurs angerechnet)



Bild: Thomas Zimmer

Ob jung oder alt, sportlich oder behäbig, spirituell oder nicht spirituell, ... Jeder kann Yoga praktizieren und genau das möchte ich durch meine Yoga-Art (Asmi Yoga - ich bin Yoga) leben und weitergeben.

Bitte beachten Sie auch den Schnupperkurs am So, den 6. Juli von 9h00 - 12h00.

Die Kosten für diesen vollständigen Kurs können in Höhe von 30€ auf den Hatha-Yoga-Kurs angerechnet werden.

€ 200 / Trimester
Kurse auch in den
Ferien

⌚ Début: 25.9.2025
19h30 - 20h30

📍 Club Haus
am Becheler



Bringt bitte eure eigene Yogamatte mit,
Yogablöcke stehen zur Verfügung.



Foto: Fixabay AndIP

Cours de Yoga seniors

Ce cours de Yoga s'adresse à toute personne souhaitant découvrir les bases du Yoga en douceur, sans prérequis. À travers des postures simples et des exercices de respiration, vous améliorerez votre bien-être physique (souplesse, posture, musculation, soulagement des douleurs) et mental (relâchement des tensions du quotidien, gestion des émotions, sommeil).

Veillez ramener un tapis de yoga.

€ 180 / Trimestre

⌚ Début: 24.9.2025
15h00 - 16h00

📍 Club Haus
am Becheler

Min 6 Pers
Max 12 Pers



Herbst
Automne

Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !



Dienstag
Mardi



Foto: Pixabay qgadrain

Salsa Basic

Die Salsa ist ein Gesellschaftstanz aus Lateinamerika, der paarweise oder in der Gruppe getanzt wird. Was macht Salsa so besonders?

Salsa ist ein rhythmischer, schneller und lebendiger Tanz, bei dem im wahrsten Sinne des Wortes die Hüften geschwungen werden. Daneben hat Salsa auch viele romantische Elemente, wobei sich Mann und Frau sehr nahe kommen.

Wir starten mit einem Grundkurs, in dem Sie die Basis der Salsa kennenlernen. Mit Ramiro zusammen werden Sie ein Gefühl für die Musik und den Rhythmus entwickeln.

La salsa est une danse de salon d'Amérique latine qui se danse en couple ou en groupe. Qu'est-ce qui rend la salsa si particulière ?

La salsa est une danse rythmée, rapide et vivante, où l'on se déhanche littéralement. En outre, la salsa comporte aussi de nombreux éléments romantiques, où l'homme et la femme sont très proches.

Nous commençons par un cours de base dans lequel vous apprenez les bases de la salsa. Avec Ramiro, vous développerez un sens de la musique et du rythme.

€ 160 / Trimestre



Début: 23.9.2025
19h30 - 21h00



Club Haus
am Becheler



Dienstag
Mardi

Neu!
Nouveau!



Foto: Gianfranco Celestino

Gymnastique musicale sur chaise

Cours de Gymnastique musicale sur chaise avec Gianfranco Celestino. Par le biais de mouvements simples accompagnés de la musique et exécutés assis sur une chaise, l'atelier de Gianfranco Celestino a pour but celui de maintenir la capacité du corps à bouger. Le programme propose un échauffement du corps tout en douceur avec des étirements et des mouvements lents associés à la respiration, le tout à partir de la position assise. Le travail se concentre sur des mouvements adaptés aux capacités physiques des participants. Au centre de cette proposition se situe la facilité offerte par la position assise à pouvoir bouger le corps sans la contrainte de rester debout en équilibre. Cet atelier est spécialement pensé pour un public de personnes âgées intéressées à ne pas perdre leur mobilité tout en retrouvant du plaisir dans une activité réjouissante et rafraîchissante.

€ 170 / Trimestre



Début: 23.9.2025
10h30 - 11h30



Club Haus
am Becheler



Freitag
Vendredi



Foto: Pixabay David_Peterson

Cours de langue espagnole

Niveau débutants

¡Hola a todos! Voulez-vous apprendre l'espagnol pour communiquer dans des situations de tous les jours?

Niveau intermédiaires -avancés

Avez-vous une base en espagnol mais vous souhaitez la mettre en pratique, tout en enrichissant votre vocabulaire et vos structures grammaticales?

€ 150 / Trimestre



Start:
Vendredi, 26.9.2025
débutants (sans connaissances)
13h00 - 14h00
débutants -intermédiaires
14h00 - 15h00
intermédiaires - avancés
15h00 - 16h00

● Club Haus
am Becheler

Min 3 Pers.

Donnerstag
Jeudi



Foto: Pixabay David_Peterson

Cours de langue italienne

Apprendre la langue italienne pour connaître l'Italie, il paese del sole !

Voulez-vous profiter le mieux d'un voyage d'étude sans devoir quitter le pays et faire votre valise ? Avez-vous souvent la crainte de perdre avec le temps ce que vous avez appris en classe et avec les livres de langue ? D'oublier la théorie que vous avez essayé si intensément d'apprendre ? Alors vous êtes au bon endroit. Nous croyons que l'apprentissage d'une langue devrait s'appuyer sur son utilisation progressive dans des contextes de la vie quotidienne, car sans cet emploi régulier on risque de ne pas cueillir les nuances de prononciation et de vite oublier les règles de grammaire. Ce cours vise donc à faire de la conversation l'outil principal de l'apprentissage de la grammaire, en mettant en avant la réelle utilisation d'un mot et de sa sonorité pour un emploi plus conscient de la langue italienne. On s'appuiera sur l'utilisation extensive de « mise en situations linguistiques », l'objectif final étant de vous offrir l'équivalent d'un voyage d'étude mais entre les murs de notre centre.

€ 120 / Trimestre



Début: 25.9.2025



● Club Haus
am Becheler

avancés
10h00 - 11h30

Herbst
Automne



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !



Foto: Pixabay akitada31



Foto: Pixabay LoboStudioHamburg

Ce cours de conversation italienne offre une expérience stimulante et divertissante, avec chaque session axée sur un thème de conversation différent. L'objectif principal est de renforcer vos compétences linguistiques, votre prononciation et votre confiance en communication italienne, tout en vous amusant.

Les sujets couvriront l'art, la musique, les traditions, la gastronomie et bien plus encore, et ils seront soigneusement sélectionnés pour vous permettre de mettre en pratique vos connaissances et d'échanger des idées avec vos camarades de classe.

Ce cours convient aux niveaux intermédiaires et avancés et l'accent sera mis sur l'amélioration de la fluidité et de la spontanéité conversationnelle, vous permettant ainsi de vous exprimer de manière plus naturelle et précise.

Apportez votre enthousiasme et votre curiosité pour plonger dans la beauté de la langue et de la culture italiennes.

Siete pronti ? Allora, iniziamo !

€ 150 / Trimestre



Début: 19.9.2025
avancés
10h30 - 12h00



Club Haus
am Becheler

€ 20 h



Termin auf Anfrage
Date sur demande



Club Haus
am Becheler

Tel: 33 40 10
email: becheler@50-plus.lu



Seit dem 25. Mai 2018 ist eine neue Verordnung zum Schutz personenbezogener Daten natürlicher Personen in der gesamten Europäischen Union unmittelbar anwendbar.



Im Rahmen unserer Beziehungen zu den Klienten/Teilnehmern des „Club Haus Am Becheler“ möchten wir Sie darauf hinweisen, dass Ihre gesamten, in unserem Computer- system enthaltenen, personenbezogenen Daten nur zum Versenden unserer Broschüren und im Zusammenhang mit unseren Aktivitäten, sowie unserer Buchhaltung verwendet werden.

Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte ist niemals erfolgt und wird auch in Zukunft nicht erfolgen.

Im Rahmen unserer Reisen sind wir verpflichtet, eine Kopie Ihres Personalausweises zu erhalten, damit der Name der Person auf dem Ticket mit dem Namen im Ausweis übereinstimmt. Kopien Ihrer Personalausweise, die wir nach der Anmeldung und Teilnahme an einer Reise im „Club Haus Am Becheler“ erhalten, werden sofort nach Rückkehr jeder Reise vernichtet.

Wir bitten Sie, uns per Post oder per E-Mail mitzuteilen, falls Ihre persönlichen Daten nicht mehr in unserer/en Datenbank/Unterlagen gespeichert werden sollten.



Depuis le 25 mai 2018 une nouvelle réglementation concernant la protection des données à caractère personnel des personnes physiques est directement applicable dans toute l'Union Européenne. Dans le cadre de nos relations avec nos membres du « Club Haus Am Becheler », nous tenons à vous informer que toutes vos données personnelles qui figurent dans notre système informatique sont uniquement utilisées pour l'envoi de nos brochures en relation avec nos activités et pour notre comptabilité.

Aucune transmission de vos données à caractère personnel à des tiers n'a jamais été effectuée et ne sera pas non plus effectuée dans l'avenir.

As part of our trips, we are obliged to obtain a copy of your identity card so that the name of the person on the ticket matches the name on the identity card. Copies of your identity cards that we receive after you have registered and taken part in a trip at 'Club Haus Am Becheler' will be destroyed immediately after the return of each trip.

Nous vous demandons de nous informer par mail ou par courrier, au cas où vos données personnelles ne devraient plus figurer dans nos livres.

Fotos: Pixabay David_Peterson



Bitte beachten Sie zur Anmeldung unsere Informationen auf den Seiten 5 und 6!
Pour vous inscrire, veuillez consulter nos informations en pages 5 et 6 !

Règlement Général sur la Protection données



Foto: Pixabay djbagaha

Allgemeine Datenschutzverordnung



Since 25 May 2018, a new regulation on the protection of personal data of natural persons has been directly applicable throughout the European Union.

In the context of our relations with the clients/participants of 'Club Haus Am Becheler', we would like to inform you that all your personal data contained in our computer system will only be used to send our brochures and in connection with our activities and our accounting. Your personal data has never been passed on to third parties and will not be in the future.

In the context of our trips, we are obliged to send a copy of your identity card to our organisation partner so that the name of the person on the ticket matches the name on the identity card. Copies of your identity cards that we receive after you have registered and taken part in a trip at 'Club Haus Am Becheler' will be destroyed immediately after the return of each trip. We ask you to inform us by post or e-mail if your personal data should no longer be stored in our database(s).



Club Haus am Becheler
15A, am Becheler
L-7213 Bereldange
Tel. 33 40 10
becheler@50-plus.lu



**Besicht eis
Internetsäit!**

www.ambecheler.lu

Club Haus Bien Sûr(e)

9, rue du Pont
L-6581 Rosport
Tel. 26 74 31 45 info@biensure.lu



Gestionnaire Foyers
Seniors a.s.b.l.

Club Haus am Brill

51, route d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel. 30 00 01 • clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus am Saitert

1, rue Jos Paquet
L-5872 Alzingen
Tel. 26 36 23 95 • info@amsaitert.lu
www.amsaitert.lu

Club Haus op der Heed

2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel. 99 82 36 • info@opderheed.lu
www.opderheed.lu

Club Haus an de Sauerwisen

6, rue de la Fontaine
L-3726 Rumelange
Tel. 56 40 40-1 • sauerwisen@pt.lu
www.sauerwisen.lu

Club Haus beim Kiosk

11-15, rue CM Spoo
L-3876 Schiffflange
Tel. 26 54 04 92 • info@beimkiosk.lu
www.beimkiosk.lu

Treff Aal Schoul

Maison des Générations
33A, Grand-rue
L-8372 Hobscheid
Tel. 39 01 33 501 • treff@habscht.lu
www.treffaalschoul.lu



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