GEMENG
HABSCHT

Habscht
Treff Aal Schoul

TREFF AAL SCHOUL
Maison des Générations
Habscht
Programm Abrëll - September 2025

Aktivitéiten fir Kanner a Grousselteren

Gesellegkeet an Excursiounen

Life long learning, Informatioun an Austausch

33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Telefon: 39 01 33 501
E-Mail: treff@habscht.lu

Konscht a Kréativitéit

Workshops a Konferenzen

Sport, Bewegung an Entspaanung

Allgemeng Informatiounen

Fir all d'Aktivitéiten an dësem Programm ass eng **Umeldung néideg** an d'Umeldunge si verbindlech.

D'Coursë si just komplett buchbar an déi gesamt Participatiounskäschte musse bezuelt ginn.

Wann Dir Iech fir eng Aktivitéit ugemellt hutt, awer net deelhuele kënnt, da mellt Iech sou séier wei méiglech bei eis. Eventuell gëtt esou eng Plaz fir eng Persoun op der Waardelëscht fräi. Sollten eis awer duerch Är Ofmeldung Onkäschten entstoen, gesi mir eis gezwongen, Iech déi ze verrechnen.

Am Fall vun **net genuch Umeldungen, behale mir eis d'Recht vir, e Cours oder eng Aktivitéit ofzesoen**. An dësem Fall gitt Dir natierlech rembourséiert.

D'Participatioun un all eisen Aktivitéiten ass op Ären eegene Risiko.

Wärend de **Schoulvakanze si keng Coursen**.

Umelle kënnt Dir Iech per Telefon oder E-Mail. Wann Dir eng Bestätegung kritt hutt, mëndlech oder per E-Mail, dann iwwerweist wgl. de Montant op eise Konto. **Dir kritt vun eis keng Rechnung.**

D'Aktivitéiten, déi sech méi spezifesch op dat physescht a mentaalt Wuelbefanne vun de Visiteure vum „Treff" bezéien, gi vun der Gemengeverwaltung subventionéiert (Tarif subventionné).

Ëffnungszäite vum Büro:

Méindeg, Dënschdeg, Donneschdeg a Freideg: 09h-12h & 13h-17h

Mëttwoch: 09h-14h

Wärend den Aktivitéiten ass de Büro net besat, dofir rufft am beschten virdrun un, wann Dir wëllt laanscht kommen.

33A, Grand-Rue L-8372 Hobscheid
Telefon: 39 01 33 501
E-Mail: treff@habscht.lu
www.facebook.com/treffaalschoul

Treff Aal Schoul LU67 0027 2101 6623 3600 BILLLULL

Informations importantes

*Pour toutes les activités de ce programme, **une inscription au préalable est obligatoire** et toute inscription est contraignante.*

Une inscription est seulement possible pour l'intégralité d'un cours et l'intégralité des frais de participation est à payer.

Au cas où vous vous êtes inscrits pour une activité et que vous êtes empêchés d'y participer, veuillez nous contacter dans les meilleurs délais pour permettre, le cas échéant, à une personne sur la liste d'attente de prendre votre place. Cependant, si votre désistement entraîne des frais, nous nous voyons obligés de vous les facturer.

*En cas **d'inscriptions insuffisantes, nous nous réservons le droit d'annuler un cours ou une activité**. Dans ce cas, vous serez bien entendu remboursé.*

La participation à toutes nos activités est à vos propres risques et périls.

*Il n'y a **pas de cours pendant les vacances scolaires.***

*Vous pouvez vous inscrire par téléphone ou courriel. Si votre inscription est confirmée, oralement ou par e-mail, vous êtes priés de verser le montant dû sur notre compte bancaire. **Vous ne recevrez pas de facture de notre part.***

Les activités qui sont destinées au bien-être physique et mental des visiteurs du «Treff», sont subventionnées par l'administration communale (Tarif** **subventionné).

Heures d'ouverture du bureau:

Lundi, mardi, jeudi et vendredi: 09h-12h & 13h-17h

Mercredi: 09h-14h

Pendant les activités, le bureau n'est pas occupé, il est donc préférable d'appeler à l'avance si vous souhaitez passer.

33A, Grand-Rue L-8372 Hobscheid
Téléphone: 39 01 33 501
E-mail: treff@habscht.lu
www.facebook.com/treffaalschoul

Treff Aal Schoul LU67 0027 2101 6623 3600 BILLLULL

Abrëll - September 2025

Abrëll / avril	
21.04. Ouschterméinden / lundi de pâques	
22.04.	Zumba / Danz Gym / Pilates
23.04.	Molcours / English for beginners / Restaurant Asie moderne / Trëppel-Treff Bauchdanz
24.04.	English conversation course / Petanque Bitzcours
25.04.	cours de photographie / Liesclub
28.04.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun / Massages
29.04.	Zumba / Danz Gym / Kleng Wanderung / Pilates / Bitzcours
30.04.	Molcours / English for beginners / Visitt SEBES / Trëppel-Treff / Bauchdanz
Mee / mai	
01.05. Dag vun der Aarbescht / Fête du travail	
02.05.	cours de photographie / Liesclub
05.05.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
06.05.	Zumba / Danz Gym / Pilates / Bitzcours
07.05.	Molcours / English for beginners / Bauchdanz / Gand-Bruges
08.05.	English conversation course / Bitzcours / Gand-Bruges
09.05. Europadag / Journée de l'Europe	
12.05.	TaiChi / Yoga / Zumba / Visitt Air Rescue / Fit for Fun
13.05.	Zumba / Danz Gym / Kaffisstuff / Pilates / Bitzcours
14.05.	Molcours / English for beginners / Trëppel-Treff / Bauchdanz
15.05.	English conversation course / Petanque / Workshop Geoportail / Bitzcours
16.05.	cours de photographie / Liesclub
17.05.	Workshop: QiGong
18.05.	Workshop: QiGong
19.05.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun / Massages
20.05.	Zumba / Danz Gym / Pinseria Per Lei / Pilates / Bitzcours
21.05.	Molcours / English for beginners / Trëppel-Treff Bauchdanz
22.05.	English conversation course / Workshop Geoportail / Petanque / Bitzcours
23.05.	cours de photographie / Liesclub
26.05. - 01.06. Päischtvakanz / Vacances de Pentecôte	
Juni / juin	
02.06..	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
03.06.	Zumba / Danz Gym / Pilates / Bitzcours / Keelenowend

04.06.	Molcours / English for beginners / Trëppel-Treff / Bauchdanz
05.06.	English conversation course / Petanque / Bitzcours
06.06.	cours de photographie / Liesclub
09.06. Päischtméindeg / Lundi de Pentecôte	
10.06.	Zumba / Danz Gym / Kleng Wanderung / Pilates / Bitzcours
11.06.	Molcours / English for beginners / Trëppel-Treff / Bauchdanz
12.06.	English conversation course / Petanque / Bitzcours
13.06.	cours de photographie / Maastricht
14.06.	Éischt Hëllefs-Cours - CGDIS
15.06.	Éischt Hëllefs-Cours - CGDIS
16.06.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun / Massages
17.06.	Zumba / Danz Gym / Kaffisstuff / Pilates / Bitzcours
18.06.	Molcours / English for beginners / Trëppel-Treff / Bauchdanz
19.06.	English conversation course / Kraiderwanderung / Bitzcours
20.06.	cours de photographie / Liesclub
23.06. Nationalfeierdag / Fête nationale	
24.06.	Zumba / Danz Gym / Pilates / Bitzcours
25.06.	Molcours / English for beginners / Trëppel-Treff / Bauchdanz
26.06.	English conversation course / Petanque / Brasserie du village / Bitzcours
27.06.	cours de photographie / Liesclub
28.06.	Workshop: QiGong
29.06.	Workshop: QiGong
30.06.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
Juli / juillet	
01.07.	Zumba / Danz Gym / Pilates / Bitzcours
02.07.	Molcours / Grillfest / Bauchdanz
03.07.	English conversation course / Petanque / Bitzcours
04.07.	cours de photographie / Liesclub
07.07.	TaiChi / Zumba / Fit for Fun
08.07.	Zumba / Danz Gym / Kleng Wanderung / Pilates / Bitzcours
09.07.	English for beginners / Trëppel-Treff
10.07.	English conversation course / Petanque / Bitzcours
11.07.	cours de photographie / Liesclub
14.07.	TaiChi / Zumba / Massages

16.07. - 14.09. Summervakanz / vacances d‘été	
16.07.	Beetebuerger Park
17.07.	Petanque
18.07.	Liesclub
21.07.	TaiChi
23.07.	Blankenberge
24.07.	Blankenberge
26.07.	Mat der Marie-Astrid op Saarburg
30.07.	Restaurant Aal Schoul / Trëppeltreff
31.07.	Petanque
August / août	
01.08.	Liesclub
06.08.	Trëppeltreff
12.08.	Kaffisstuff
13.08.	Trëppeltreff
15.08. Feierdag / jour férié	
23.08.	Cours de Premiers secours - CGDIS
24.08.	Cours de Premiers secours - CGDIS
03.09.	Schueberfouer
13.09.	Schnupperdag

FAQ (Foire aux Questions - Heefeg gestallte Froen)

U wéi eng Altersgrupp riichten sech d'Aktivitéiten vum Treff?
Eis Aktivitéiten riichte sich un all erwuesse Persoun déi aktiv um gesellschaftleche Liewen deelhuele well, sech weiderbilde well, fit bleiwe well oder nei Kontakter knäppen well.
À quelle tranche d'âge s'adressent les activités du Treff?
Nos activités s'adressent à toute personne adultes qui souhaite participer activement à la vie sociale, acquérir ou parfaire ses connaissances, entretenir sa forme physique ou psychique ou recherche le contact d'autrui.

Däerfe just Leit aus der Gemeng Habscht un den Aktivitéiten deel huelen?
Nee, och Leit aus anere Gemengen däerfen un eisen Aktivitéiten deelhuelen.
Est-ce que uniquement les habitants de la Commune de Habscht peuvent participer aux activités?
Non, les personnes d'autres Communes sont également les bienvenues.

Kréien ech och d'Broschür geschéckt wann ech net an der Gemeng wunnen?
Wann Dir net an der Gemeng wunnt, dann notéieren mir gären är Adress fir Iech d'Broschür per Post oder per Email zoukommen ze lossen.
Comment est-ce que je reçois la brochure?
Si vous n'habitez pas dans la commune, veuillez seulement nous communiquer votre adresse et nous vous enverrons la brochure par courrier ou par courriel.

Ass den Treff Aal Schoul e Service vun der Gemeng?
D'Gemeng Habscht huet e «contrat de collaboration» mat Foyers Seniors asbl ënnerschriwwen, déi d'Gestioun vum Treff Aal Schoul mécht.
Est-ce que le Treff Aal Schoul est un service communal?
La commune de Habscht a signé un «contrat de collaboration» avec Foyer Seniors asbl, qui est le Gestionnaire du Treff Aal Schoul.

Mir freeën eis op Iech! *Au plaisir de vous voir!*

Sarah Zwick
chargée de direction

Melanie Hilbert
collaboratrice

MiniTrip à la mer Blankenberge
(1 nuitée)
23.07. - 24.07.2025

<u>Jour 1: mercredi, 23 juillet</u>

07h00: Départ bus «Um Denn» à Eischen
07h15: Départ bus «Treff Aal Schoul» à Hobscheid
Petite pause durant le trajet

Vers 11h30: Arrivée à l'hôtel 4* Riant Séjour, situé sur le front de mer de Blankenberge et à proximité de nombreux magasins et restaurants.
Déjeuner en commun dans un restaurant local.

15h00: Check In et installation à l'Hôtel.

Après le Check-In vous pouvez profiter du temps libre pour flâner sur la digue très animée avec son vélodrome nostalgique, le Pier qui a été complètement restauré en 2023 ou bien simplement s'installer sur une des nombreuses terrasses et bars de plage en profitant du moment.

Information: le 23.07., le marché nocturne (17h00-23h00) se déroule sur la grande place „Grote Markt" au centre-ville de Blankenberge.

Jour 2: jeudi, 24 juillet

Petit déjeuner à l'hôtel et Check Out jusqu'à 11h00.

Commencez votre journée en faisant une petite balade détendue sur la plage ou seulement flâner dans les rues commerçantes ou dans le beau port de Blankenberge.
De plus, on peut y pratiquer quelques activités amusantes comme le Minigolf mais aussi le parc animalier „Sea Life" vaut également la peine d'être visité.

10h30: Visite du parc animalier „Sea Life" à Blankenberge. **(facultatif)**
À midi: Déjeuner en commun dans un restaurant local. **(facultatif)**

17h00: Retour à Luxembourg

Prix:
300€ prix par personne en chambre double
380€ prix par personne en chambre simple

(inclus dans le prix: trajet en 4*First Class Edition Bus, 1 nuitée + petit déjeuner + déjeuner dans un restaurant (boissons non comprises) le 23.07.)

(facultatif : visite du Sea Life (+- 25€) + déjeuner dans un restaurant local, le 24.07.)

Acompte de 150€/personne à payer après inscription avec la mention «Blankenberge & votre nom» sur notre compte bancaire:
Treff Aal Schoul LU67 0027 2101 6623 3600 BILLLULL

Inscription jusqu'au: 03.05.2024
treff@habscht.lu - Tel.: 39 01 33 501

Visitt vun der SEBES
(Syndicat des eaux et barrages d'Esch-sur-Sûre)

Am Kader vun der neier Sebesstatioun zu Eschduerf, gouf lescht Joër den neien Circuit de visite „***Eist Drénkwaasser - Vun der Natur an de Krunn***" ageweit. Während onser geféierter Visitt vun +/- 2 Stonnen, kréie mir vill Informatiounen iwert eist Drénkwaasser an sénger Hierkonft erklärt.
No der Visitt gi mir an d'Auberge Fuussekaul zu Heischent iessen a kommen dann mam Bus Heem.

Dans le cadre du nouveau bâtiment de la Sebes à Eschdorf, le tout nouveau circuit de visite a été inauguré l'année dernière. Lors de notre visite guidée de 2 heures, nous aurons plusieurs informations sur notre eau potable et son origine. Après notre visite, nous irons déjeuner à l'Auberge Fuussekaul à Heiderscheid avant de revenir en bus.

Mëttwoch, mercredi 30.04.2025
Départ Bus : 9h15 Treff Aal Schoul, Hobscheid
Präis / Prix : 40 €
(inclus : Transport Bus + Entrée visite guidée Sebes)
Mëttegiessen op eegen Käschten

SEBES DrénkWaasser

Umeldung / *Inscription*
treff@habscht.lu
Tel.: 39 01 33 501

Visitt vun der Luxembourg Air-Rescue

Programm vun der Visite:

- Dauer vun der Visitt: zirka 2 Stonnen op lëtzebuergesch
- Audiovisuell Presentatioun vun der LAR
- Visitt vun engem Rettungshelikopter an engem Ambulanzfliger (je no Disponibilitéit / Missounen)
- Visitt vun der LAR Alarmzentral & Maintenance, Hangar

Méindes, den 12.05.2025

Rendez-vous 13h45 um Parking Air Rescue
(4, rue de Trèves L-2632 Findel)

D'Visitt ass gratis mee mat engem Don iwert den site *www.flar.lu* kënnt dir diverse Projeten vun der Air Rescue ënnerstëtzen.

Bei der Umeldung gidd w.e.g. äre Numm, Virnumm a Gebuertsdatum un sou wéi eng Kopie vun ärer Carte ID recto verso.

Och den Dag selwer vun der Visitt muss jiddereen ee gültegen an originalen Ausweis (keng Kopie!) dobäi hunn.

Umeldung:
treff@habscht.lu
Tel.: 39 01 33 501

Een Dag zu Maastricht

Freides 13.06.

Verbréngt e flotten Dag zu Maastricht! Je no Loscht a Laun kennt dir är Zäit domat verbréngen, déi historesch Stad ze besichtegen oder duerch d'Foussgängerzon ze schlenderen a gemitterlech ze shoppen.

Mat Ronn 400 Verkafsstänn fënnt och all Freiden vun 09h00-15h00 e grousse Maart statt, deen sech iwwer e puer Stroossen erstreckt. Hei fannt dir nieft Uebst a Geméis och Kleeder, Stëfter, Blummen a Planzen.

Passez une belle journée à Maastricht! Selon vos envies, vous pouvez passer du temps à visiter la ville historique ou à flâner et faire du shopping dans la zone piétonne.

Avec ses quelque 400 étals, le marché du vendredi attire entre 09h00 et 15h00 un bon nombre de clients et propose entre autres des produits frais, une large gamme de tissus et d'articles de mercerie ainsi que des fleurs et des plantes.

Freides, vendredi 13.06.2025
Départ Treff Aal Schoul: 08h00
Retour Maastricht: 18h00
Präis / prix: 55€

Umeldung / inscription: treff@habscht.lu - 39 01 33 501

Kraiderwanderung zu Habscht

mam Sylvie Wagner

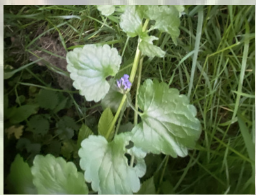
Schon als Kand vu menger Mamm hierem Kraiderbuch ugezunn, hunn ech spéider dohinn zréck fonnt, an an der Heilpflanzenschule Phytaro zu Dortmund d'Ausbildung zur "Wildkräuter-Fachfrau" gemaach.

An der déifster Iwwerzeegung, dass mir ganz vill wertvoll Hëllef, gesondheetlech oder einfach just ernährungstechnësch oder kulinarësch, ganz oft ganz no bei eiser Hausdier scho fannen, ass et mir een Häerzens-Uleies, de Leit, déi oppen dofir sinn, mäi Wëssen mat op de Wee ze ginn…

Op enger gemitterlecher Wanderung vun +/- 2 Stonnen, léiert Dir d'Wëllkraider ëm den Haff „An Hecken" kennen, déi ëm Gehaansdag an der Natur ze fanne sinn.

Zum Schluss gët eng kleng Erfrëschung op Basis vun natirlechen Produkter.

D'Kleedung soll dem Wieder ugepasst sinn, an Schung wou een gutt dra geet si vu Virdeel



Donneschdes, den 19.06.2025
vun 14h00 - 16h00

Rendez-vous: 13h30 beim Treff Aal Schoul oder
um 14h00 um Haff „An Hecken" 2, rue Neuort L-8373 Hobscheid

Präis: 15€

Umeldung: treff@habscht.lu - 39 01 33 501

Grillfest am Treff
Mëttwochs, den 02.07.

Barbecue au Treff
mercredi le 02.07.25 à partir de 11h30

Verbréngt a gudder Gesellschaft e flotten Mëtten op onser Terrasse a genéisst e gudde kaale Cocktail an eng lecker Wurscht vum Grill.

Aperitif gëtt et ab 11.30 Auer
Dono gët et vum Grill,
Zalotebuffet,
Kaffi a Kuch

Umeldung bis den 24.06.
treff@habscht.lu - 39 01 33 501

3€

2€ - 6€

Fir d'Awunner aus der Gemeng Habscht fiert eng Navette

Mat der M.S. Princesse Marie-Astrid op Saarburg

Samschdes, den 26.07.

Kommt mat ons u Bord an genéisst e gesellegen Dag um Schëff. Mat engem Stopp vun 2 Stonnen zu Saarburg, kënnt dir den historeschen Zentrum op eege Fauscht entdecken. Um Schëff wäerte mir ee gemeinsaamt Mëttegiessen hunn.

Mettez le cap avec nous à destination de Sarrebourg et découvrez le centre historique et ses ruelles pittoresques. À bord du bâteau, nous dégusterons un déjeuner en commun.

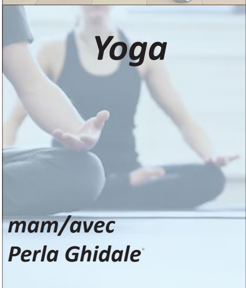
10h30: Rdv zu Gréiwemaacher (10, route du Vin, L-6794 Grevenmacher)
11h00: Depart vum Schëff / *départ en bateau*
Mëttegiessen u Bord / *déjeuner sur le bateau*
Entrée: Fine crème de légumes - Plat: Duo de jambons, frites et salade - Dessert: Tarte grand-mère, glace vanille
14h30: Arrivée zu Saarburg / *arrivée à Sarrebourg*
16h30: Zréck mam Schëff op Gréiwemaacher / *retour en bateau*
18h30 : Arrivée zu Gréiwemaacher / arrivée à Grevenmacher

Präis / *Prix* : 80€
am Präis abegraff / *inclus dans le prix*:
Schëfffahrt + Mëttegiessen / *Trajet en bateau + déjeuner*
(Gedrénks um Schëff op eegen Käschten / boissons à vos propres frais)

Et besteet d'Méiglechkeet fir e Co-voiturage vun Habscht op Gréiwemaacher + Retour ze organiséieren.
Possibilité d'organiser un co-voiturage pour le trajet Hobscheid - Grevenmacher + retour.

Umeldung / *Inscription*: treff@habscht.lu - Tel.: 39 01 33 501

Sport a Bewegung

Fit for Fun *mam/avec* *Mylène Voss + Marion Le Clerc*	E flotten an ofwiesslungsräiche Fitness Cours mat rhythmescher Musek. Eng Stonn fir vu Kapp bis Fouss an enger agreabeler Atmosphär an enger gudder Ambiance ze trainéieren. **W.e.g. Yoga-Matt matbrengen**	**Méindes, lundi 28.04. - 07.07.** **19h30-20h30** **52€/8 cours** **Sprooch/langue: lu+fr** **Centre polyvalent Habscht**
Tai Chi *mam/avec* *Volker Bänsch*	Eng fernëstlech Kampfkonscht, ideal fir ze entspanen an ze meditéieren. *Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer.*	**Méindes, lundi 28.04. - 21.07.** **Ufänger/débutants 09h30-10h30 Fortgeschrittene/avancés 10h30-11h30** **190€/10 cours** **Sprooch/langue: de (lu,en)** **Treff Aal Schoul**
 **Yoga** *mam/avec* *Perla Ghidale*	Eng indesch Traditioun, bei der een e rouege Geescht an e präziist Kierperbewosstsinn entwéckelt. **W.e.g. Yoga-Matt matbrengen** *Une tradition indienne qui mène vers un esprit calme et une conscience corporelle précise.* ***Apporter s.v.p. un tapis de yoga***	**Méindes, lundi 28.04. -30.06. 1ier Cours: 15h00-16h30 109€/7 cours** **2ième Cours: 18h30-19h45 91€/7 cours** **Sprooch/langue: fr** **Treff Aal Schoul**
Zumba Gold *mam/avec* *Peggy Octave*	Danz-Fitness mat laténgesch-amerikanescher Musek. Bleift fit an hutt Spaass. *Une combinaison de danse et de fitness, animée par les rythmes latino-américaine. Restez en forme et amusez-vous.*	**Méindes, lundi 28.04.-14.07.** **19h00 - 20h00 9 cours** **Dënschdes,mardi 22.04.-08.07.** **09h30 - 10h30 11 cours** **Tarif subventionné: 75€** **Centre polyvalent Habscht** **Sprooch/langue: lu (fr,de,en,es)**
Pilates *mam/avec* *Anne-Sophie Piquard*	Pilates strafft d'Muskelen, fërdert eng gesond Kierperhaltung an hëlleft bei der Stressbewältegung. **W.e.g. Yoga-Matt matbrengen** *Le pilates vous aide à retrouver votre forme physique, à améliorer la conscience de votre corps et est lié à une respiration profonde.* ***Apporter s.v.p. un tapis de yoga***	**Dënschdes, mardi 22.04. - 08.07. 11 cours** **19h30 - 20h30** **Tarif subventionné: 120€** **Sprooch/langue: fr** **Centre polyvalent Habscht**

Danz-Gymnastique ***Danse et Gymnastique*** ***mam/avec Peggy Octave***	An dësem Kuer ginn Übungen an Dänz geléiert, déi ganz gezielt är Muskulatur, Ausdauer, Koordinatioun, Motorik a Gläichgewiicht trainéieren an dat a Begleedung vun flotter Musik. *Dans ce cours vous apprenez des exercices et danses qui entrainent votre musculature, endurance, coordination, et votre équilibre, tout en étant accompagné de musique.*	**Dënschdes, mardi** **22.04. - 08.07.** **11 cours** **10h40-11h25** **Tarif subventionné: 70€** **Sprooch/langue: lu (fr,de,en,es)** **Centre polyvalent Habscht**
Bauchdanz ***Danse orientale*** ***mam/avec Nancy Theis***	Dëse Cours bréngt ausser Spaass e neit Kierpergefill, Ofbau vu Stress a Spannungen, Verbesserung vun der Kierperhaltung an e Renforcement vu Muskelen. Jidderee ka matmaachen: Alter a Kierperbau spille keng Roll. *Ce cours permet de se sentir mieux dans son corps, de réduire le stress et les tensions, d'améliorer la posture et de renforcer la musculature.* *Tout le monde est le bienvenu.*	**Mëttwochs, mercredi** **23.04. - 02.07.** **19h15-20h15** **110€/10 cours** **Sprooch/langue: lu** **Treff Aal Schoul** **wgl. e Schal matbrénge** ***veuillez s.v.p. apporter un foulard***
Kleng Wanderungen (randonnées) mam/avec le Club Atertdall ***mam/avec Melanie***	Mir maachen gemittlech Tier vun 3-4 km an de Gemengen Habscht, Beckerich an Emgéigend. Den genéen Treffpunkt get kuerz virdrun matgedeelt. *Des petites rondonnées de 3 à 4 km. Le point de rdv vous sera communiqué un peu avant la date.*	**Dënschdes, mardi** **29.04., 10.06., 08.07.** **14h00 - 16h00** **Umeldung bis 1 Dag virdrun/** ***Inscriptions jusqu'à 1 jour en avance*** Club Atertdall zesummen erliewen

Individuell Massagen vum Arlette Kirsch

D'Arlette bitt Iech individuell Massagen un, an op Wonsch kann si Iech en Abléck an déi verschidde positiv Wierkunge vun Arome ginn an se och an hire Massagen mat abannen.

Massage 50 Min.: 60€
Massage 30 Min.: 40€
Foussreflexzonemassage/ Réflexologie des pieds: 70€
Sportsmassage/ Massage sportif 45 Min.: 70€
Käerzemassage/ Massage à la bougie 45 Min.: 70€
Ouerekäerz/ Bougie d'oreille 30 Min.: 50€
Individuellt Doftgespréich/ Consultation individuelle sur les arômes 30 Min.: 50€

Wéini: Méindes, 28.04., 19.05., 16.06., 14.07.2025 tëschent 14h00 an 17h00
Wou: Am Treff Aal Schoul
RDV: 39 01 33 501 oder treff@habscht.lu

Workshop: QiGong

mit Volker Bänsch

Aktive Therapie und Selbstheilung
Durch die eigene Aktivität die Gesundheit fördern.

Qi Gong hat ein Jahrtausend alte Tradition und ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Qi Gong zählt zu den fünf bekanntesten chinesischen Heilmethoden und wird auch als das Fach der Lebenswissenschaft angesehen.

Hochgeachtet wird die eigene körperliche und mentale Aktivität die zur Gesundheitsförderung, Vorbeugung und Heilung von Krankheiten elementar beiträgt.

Das Wort Qi Gong setzt sich ausfolgenden Silben zusammen:
Qi – Atem, Hauch, Energie
Gong – Übung, Mühe, Arbeit, Anstrengung

Qi Gong ist eine Kombination aus innerer Konzentration, ruhiger und tiefer Atmung sowie fließender Bewegung.

Richtiges Altern fängt für mich persönlich im eigenen Geiste an, wenn ich nicht mehr neugierig bin, Neues aus der Welt zu erfahren.

Ausbildungswochenenden : 17.05. & 18.05. oder 28.06. & 29.06.

Programm samstags:
9:00 - 10:30 Uhr - Taiji Qi Gong 18 Bewegungen 1. Teil
10:30 - 12:00 Uhr - Taiji Qi Gong 18 Bewegungen 2. Teil
1.-9. Bewegung – Wiederholung
12:00 - 14:00 Uhr - Mittagspause
14:00 - 15:30 Uhr - TuiNa AnMo & Meridianklopfer
15:30 - 17:00 Uhr - Taiji Qi Gong 18 Bewegungen 2. Teil
10.-18. Bewegung - Einführung
17:00 - 18:00 Uhr - Baduanjin (8 Brokate)

Programm sonntags:
9:00 - 10:30 Uhr - Taiji Qi Gong 18 Bewegungen 2. Teil
10:30 - 12:00 Uhr - Taiji Qi Gong 18 Bewegungen 1. Teil

Treff Aal Schoul, 33A, Grand-Rue L-8372 Hobscheid
Preis pro Wochenende: 150€ (einzelne Stunden sind auch buchbar)
Informationen und Anmeldung: baensch.volker@yahoo.de

Workshop: Geoportail

mam Christiane Gnad

De Geoportal ass eng Plattform fir déi offiziell Wander- a Vëlosweeër ze gesinn. An dësem Cours léiert dir de Programm kennen an dir kritt d'Sichfunktiounen erkläert, inklusiv der Mobilitéit a Gastronomie déi fir eng erfollegräich Wanderung net dierfe feelen.
De Cours besteet aus zwee Deeler:

- <u>Theoreteschen Deel:</u> Erklärungen zur Zesummesetzung vum Programm. Duerch praktesch Übungen entdeckt Dir déi verschidde Méiglechkeeten fir eng virdefinéiert Wanderung ze organiséieren an ze deelen.
- <u>Prakteschen Deel:</u> Wanderungen: Déi zweet Sessioun weist Iech de Geoportail um Terrain a féiert Iech an Echtzäit op de richtege Wee dank GPS.

Le géoportail est un outil performant pour consulter les randonnées et les pistes cyclables officielles. Le cours vous familiarise avec ce programme et explique les techniques de recherche, de consultations inclus la mobilité et la gastronomie qui ne doivent pas manquer pour une randonnée réussie.
Le cours se compose de deux entités.

- *<u>Cours théorique:</u> Explications sur la composition du programme. À travers des exercices pratiques vous découvrez les différentes opportunités pour organiser et partager une randonnée prédéfinie.*
- *<u>Cours pratique:</u> La randonnée : La deuxième séance vous montre geoportail sur le terrain, de vous guider en temps réel sur le bon chemin grâce au GPS.*

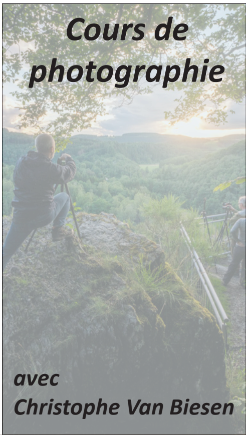
Donneschdes, Jeudi, le 15.05.+ 22.05.2025
14h00-16h00
Präis / Prix: 40€ les 2 cours
<u>Matériel à apporter:</u>
Smartphone, Tablet ou PC pour la partie théorique.
Le Smartphone pour la partie pratique.

Le cours se déroule en luxembourgeois.
Présentation et explications aussi en français.

Inscription: treff@habscht.lu - 39 01 33 501

Kréativitéit, Sproochen a liewenslang léieren

English conversation course for beginners ***mam/avec Daniela Murray***	Dëse Cours ass ideal fir Ufänger. Hei léiert dir vill alldeeglech Begrëffer kennen, iech op englesch firzestellen, iwwert är Famill, Hobbyen oder Vakanzen ze schwätzen, a villes mei. *Ce cours est idéal pour débutants. Ici, vous apprenez de nombreux termes du quotidien, comment vous présenter en anglais, parler de votre famille, de vos loisirs ou de vos vacances, et bien plus.*	**Mëttwochs, mercredi 23.04. - 09.07. pas de cours le 02.07. 09h30-11h00 Tarif subventionné: 60€ 10 cours am/au Treff Aal Schoul**
English conversation course ***mam/avec Daniela Murray***	An dësem Cours hutt Dir d'Méiglechkeet déi wäit verbreete Sprooch Englesch ze léieren an ze schwätzen. Fir Ufänger mat Virkenntnisser. *Dans ce cours, vous avez la possibilité d'apprendre et de parler l'anglais. Débutants avec notions de base.*	**Donneschdes, jeudi 24.04. - 10.07. 09h30-11h00 Tarif subventionné: 60€ 10 cours am/au Treff Aal Schoul**
 Bitzcours ***Cours de couture*** ***mam/avec Jacqueline Mertens***	An dësem Cours léiert Dir Schratt fir Schratt d'Bitzen op enger Bitzmaschinn. Bréngt wgl. Är eege Bitzmaschinn mat. Eng Materiallëscht kritt Dir no der Umeldung. *Dans ce cours vous apprenez à coudre à la machine. Veuillez s.v.p. apporter votre propre machine. Une liste de matériel vous sera envoyée après l'inscription.*	**Dënschdes, mardi 29.04. - 08.07. 10 cours Donneschdes, jeudi 24.04. - 10.07. 10 cours 18h00-20h00 Tarif subventionné: 100€ Sprooch/langue: lu (de,fr) am/au Treff Aal Schoul**
 Mol- an Zeechecours ***Cours de peinture et de dessin*** ***mam/avec Monique Regenwetter***	Jidderee ka molen a zeechnen! Léiert ënnert anerem déi kënschtleresch Linneféierung, souwéi Schattéierungen, Perspektiven an den Opbau vun engem Objet ze zeechnen. *Tout le monde peut faire des peintures et des dessins. Apprenez entre autre le dessin artistique, ainsi que le dessin d'ombrage d'objets, la perspective et la structure exacte d'un objet.*	**Mëttwochs, mercredi 23.04. - 02.07. 10 cours 09h30-11h30 Tarif subventionné: 110€ + Materialkäschten: 45€ Sprooch/langue: lu am/au Treff Aal Schoul**



Cours de photographie

avec
Christophe Van Biesen

Apprenez à maîtriser votre appareil photo et découvrez comment améliorer vos photos à l'ordinateur! Ce cours s'adresse aux photographes amateurs qui souhaitent découvrir les bases de la photographie et participer à des sorties thématiques pour mettre en pratique la matière vue en classe. Réalisez de meilleures photos en apprenant les techniques d'exposition et de composition, ainsi que les bases du classement et du traitement d'images à l'ordinateur avec Adobe Lightroom Classic CC.

vendredi
25.04. - 11.07.

09h30-11h30

180€/10 cours

am/au Treff Aal Schoul

Sprooch/langue: fr (de,en)

Matériel nécessaire: un appareil photo (idéalement avec mode manuel) et un ordinateur portable

LIESCLUB

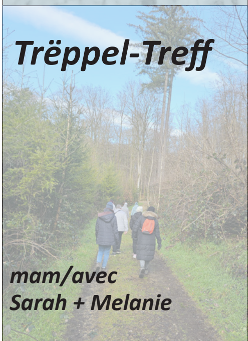
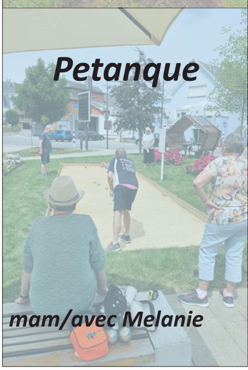
Zesumme liese mecht Spaass, besonnesch wann ee sech duerno iwwert d'Buch austausche kann. Mir décidéieren zesumme wéieng Bicher mir wëlle liesen. Déi ausgewielte Bicher liest jidderee fir sech an Etappen doheem. An enger gemittlecher Ronn schwetze mir net nëmmen iwwert Buch, mee ons Diskussiounen a Gespréicher gin oft doriwer eraus.

Vous aimez lire et discutez sur des thèmes actuels? Joignez-vous à notre „Liesclub" et dans une ambiance conviviale, nous discutons sur les livres choisis dans le groupe. Chacun lit le livre en étapes à la maison.

Mir sichen dech!
Rejoins-nous!

Freides, vendredi
25.04. - 01.08.
<u>keen Liesclub den 09.05. + 13.06. + 25.07.</u>
14h00-16h00
am Treff Aal Schoul
gratis

Fir mei Infos:
39 01 33 501
treff@habscht.lu

Gesellegkeet		
Mëttegiessen *mam/avec Sarah + Melanie*	Gemeinsaamt Mëttegiessen am Restaurant / *Déjeuner au restaurant* <u>Mëttwoch,mercredi, 23.04.</u> Restaurant chinois, Asie moderne, Koerich <u>Dënschden, mardi, 20.05.</u> Pinseria Per lei, Hobscheid *(nouveau)* <u>Donneschden, jeudi, 26.06.</u> Brasserie du Village, Eischen <u>Mëttwoch mercredi, 30.07.</u> Restaurant Aal Schoul, Hobscheid	**Rdv 12h00 am Restaurant** **Op eege Käschten** **A vos propre frais** **Umeldung bis 1 Woch virum Rdv**
Kaffisstuff *mam/avec Sarah + Melanie*	*Mir sëtze gemittlech zesummen an ënnerhaalen eis oder spillen eng Partie mat der Kaart bei Kaffi a Kuch.* *Envie de passer un après-midi convivial avec un café et du gâteau? Alors venez nous rejoindre au Treff.* ***Il y a une navette pour les habitants de la commune de Habscht***	**Fir d'Awunner aus der Gemeng Habscht fiert eng Navette** **Dënschdes, mardi** **13.05. + 17.06. + 12.08.** **emmer vun 14h00-16h00** **Treff Aal Schoul**
 **Trëppel-Treff** *mam/avec Sarah + Melanie*	Spadséieren, schnëssen a Spaass hunn. Zesummen trëppele mir gemittlech Tier duerch a ronderëm Habscht. Muppe sinn och wëllkomm. *Ensemble, nous parcourons de petits tours à travers et autour de Hobscheid. Les chiens sont les bienvenus.* **Départ: Treff Aal Schoul**	**Mëttwochs, mercredi** **23.04.-13.08.** ***keen Trëppeltreff den 07.05. + 02.07. + 16.07.*** **14h00-16h00** **Keng Umeldung néideg, hannerloosst eis awer wgl. eng Telefonsnr. oder E-Mail-Adress, dass mir Iech am Fall vun Ännerunge kontaktéieren kënnen**
 **Petanque** *mam/avec Melanie*	Zesumme gi mir op Äischen op den Denn Petanque spillen. Op Ufänger oder Profi, jiddereen ass wëllkomm. *Ensemble nous jouons à la Pétanque à Eischen Um Denn. Professionnels ou débutants tout le monde est le bienvenu.*	**Donneschdes, jeudi** **24.04. - 31.07.** **ausnahmsweis keen Petanque den 07.05. + 19.06.** **14h00-16h00** **Keng Umeldung néideg, hannerloosst eis awer wgl. eng Telefonsnummer oder E-Mail-Adress, dass mir Iech am Fall vun Ännerunge kontaktéieren kënnen**

Mir gin op d'Schueberfouer
Mëttwochs den 03.09.

Zesummen mam Club Attertdall, verbrénge mir e puer flott Stonnen op der Fouer a genéissen an enger vun de ville Buden z.B. e gudde gebakene Fësch.

Rdv: 10:40 beim Treff Aal Schoul (mir fueren mam öffentlechen Transport) oder 11:45 bei der Haaptentrée vun der Fouer.

Ensemble nous passons quelques heures agréables sur la Schueberfouer et mangerons un repas typique p.ex. un poisson cuit au four dans une des nombreuses baraques foraines.

Rdv: 10h40 au Treff Aal Schoul (transport public) ou 11h45 à l'entrée principale de la Schueberfouer.

Umeldung / *Inscription*: treff@habscht.lu - 39 01 33 501

KEELEN OWEND / SOIRÉE JEU DE QUILLES

Wéini/Quand: 03.06.2025 um/à 17h30

Wou/Où : Restaurant La Terrazza, (1, rue de l'église, Eischen)

Präis/Prix: 30€
Am Präis abegraff / inclus dans le prix:
Keelespill + Iessen / jeu de quilles + dîner

Umeldung / *Inscription:* treff@habscht.lu - Tél.: 39 01 33 501

Beetebuerger Park

Aktivitéit nëmmen fir Kanner + Grousselteren

Mëttwochs, den 16.07.

Workshop „Mix-Tour“
fir Kanner tëschent 4-6 Joer

Zesummen mat ärer Bomi oder ärem Bopi, wäert dir an engem Workshop méi iwwert déi ronn 200 verschidden Déierenaarten déi am Park liewen, kennelèieren.
Wärend dem Rondgang huelt dir verschidden Déieren méi genau ënnert d'Lupp. Hunn se Fell oder Fiederen? Wou liewen se? Wat friessen se? Déi Froen kritt dir all beäntwert an dir duerft souguer puer Déieren fidderen.

Workshop „Schuppentiere“
fir Kanner tëschent 7-9 Joer

Kommt mat op eng Entdeckungsrees an d'Welt vun de Schuppendéieren. Jo genee, mir schwätzen vun de Schlaangen, Krokodillen & Co.
Mat ärer Bomi oder ärem Bopi kommt dir den Déieren ganz no an léiert sou Munches iwwert hier Aart a Weis ze liewen, kennen.

Dagesoflaf:

- 10h00: Treffpunkt virun der Entrée vum Park
  (Route de Mondorf, L-3260 Bettembourg)
- 10h15: Workshops „Mix-Tour“ an „Schuppentiere“
- 12h00: gemeinsaamt Mëttegiessen am Restaurant vum Park
- Nom Mëttegiessen kënnt dir fir de Recht vum Dag eng flott Zäit mat ärer Bomi oder ärem Bopi am Märchepark verbréngen

Präis: 70€ pro Koppel (1 Enkel + 1 Grousselterendeel)
(am Präis abegraff: Workshop + Ticket fir de Park + Mëttegiessen)
Gedrénks ass net abegraff
Kannermenü: Chicken Nuggets oder Penne Bolo
Erwuessen Menü: Bouchée à la Reine oder Penne Bolo

Umeldung: treff@habscht.lu - 39 01 33 501

Parc Merveilleux

Activité réservée aux enfants + grand-parents

Mercredi, le 16.07.

Workshop „Mix-Tour“
pour enfants entre 4-6 ans

Selon d‘un atelier et en compagnie de ta mami ou de ton papi, tu vas découvrir les +- 200 espèces animales qui vivent dans le parc. Pendant votre visite guidée, nous allons analyser quelques-unes de plus près.
Ont-ils des plumes ou des poils ? Où vivent-ils ? Qu’est-ce qu’ils mangent? Des nourrissages d’animaux sont aussi au programme.

Workshop „Des compagnons écaillés“
pour enfants entre 7-9 ans

Ils ont une peau écaillée et la ponte d’œufs à coquille les a libérés: ils sont devenus libres pour se proliférer loin de l’eau et conquérir le monde. Oui, nous parlons des serpents, des crocodiles & Co. Viens en compagnie de ta mami ou de ton papi avec nous à la découverte de leur monde et rencontrez-les de tout près.

Déroulement de la journée:

- 10h00: Rdv devant l‘entrée du parc
  (Route de Mondorf, L-3260 Bettembourg)
- 10h15: Workshops „Mix-Tour“ et „des compagnons écaillés“
- 12h00: Déjeuner en commun au restaurant du parc
- Après le déjeuner vous pouvez passer un agréable après-midi avec votre Mamie ou votre Papi au parc merveilleux

Prix: 70€ par couple (1 enfant + 1 grand-parent)
(inclus dans le prix: Workshop + ticket d‘entrée du parc + déjeuner)
boissons non inclus
Menu enfant: Chicken Nuggets ou Penne Bolo
Menu adulte: Bouchée à la Reine ou Penne Bolo

Inscription: treff@habscht.lu - 39 01 33 501

Kleng Gesten dei vill kennen bewierken

De CGDIS bitt gratis 1. Hëllefs Coursen un.
Wann dir interesséiert sidd, dann schreiwt iech an:
cours.cgdis.lu

14.06. & 15.06.2025
08h00-16h00

CIS Hobscheid
3, rue de la Gare
L-8371 Eischen

Wann dir Hëlleft braucht fir iech anzeschreiwen, dann mellt iech gären bei eis:
treff@habscht.lu
39 01 33 501

CORPS GRAND-DUCAL INCENDIE & SECOURS — cours.cgdis.lu — CISH Centre d'Incendie et de Secours Hobscheid

CORPS GRAND-DUCAL INCENDIE & SECOURS — cours.cgdis.lu — CISH Centre d'Incendie et de Secours Hobscheid

Apprendre à aider

Vous voulez apprendre des petits gestes qui peuvent sauver des vies? Alors inscrivez vous sous:
cours.cgdis.lu

23.08. & 24.08.2025
08h00-16h00

CIS Hobscheid
3, rue de la Gare
L-8371 Eischen

Si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire, n'hésitez pas à nous contacter:
treff@habscht.lu
39 01 33 501

SAVE THE DATE

Schnupperdag

Journée découverte

Samschdeg, 13. September 2025

Cours d'essai gratuits, sans inscription préalable!

Gratis Schnuppercoursen, ouni Umeldung!

Habscht
Treff Aal Schoul

Treff Aal Schoul
Maison des Générations
33A, Grand-rue
L-8372 Hobscheid
Tel. 39 01 33 501
treff@habscht.lu

Besicht eis Internetsäit!

www.treffaalschoul.lu

Clubhaiser
Gestionnaire Foyers Seniors a.s.b.l.

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

Club Haus Bien Sûr(e)
9, rue du Pont
L-6581 Rosport
Tel. 26 74 31 45 • info@biensure.lu

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

Club Haus op der Heed
2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel. 99 82 36 • info@opderheed.lu
www.opderheed.lu

Club Haus beim Kiosk
11-15, rue CM Spoo
L-3876 Schifflange
Tel. 26 54 04 92 • info@beimkiosk.lu
www.beimkiosk.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 am Säitert
1, rue Jos Paquet
L-5872 Alzingen
tel. 26 36 23 95 • info@amsaitert.lu
www.amsaitert.lu