



club
aktiv+

Active Aging | Lifelong Learning | Benevolat

2024

Fréijoyer



GESELLSCHAFT



KONSCHT



SPORT



KULTUR



KONFERENZEN



EXKURSIONEN



REESEN



SIE HABEN DIE 50 JAHRE ÜBERSCHRITTEN UND ENDLICH FREIZEIT.

Haben Sie Lust Städte, Museen und Ausstellungen unter fachkundiger Führung und in angenehmer Gesellschaft zu besuchen? Möchten Sie neue Horizonte entdecken, Kontakte knüpfen, Geist und Körper trainieren, Sprachen und neue Technologien erlernen, kreativ arbeiten, endlich wieder Sport treiben? In unserer geselligen Gruppe fällt dies leichter und macht mehr Spaß.

VOUS AVEZ 50 ANS ET PLUS, ET VOUS AVEZ ENFIN DU TEMPS LIBRE.

Vous avez envie de découvrir des villes, des musées et des expositions ? Vous avez envie de vivre des expériences culturelles et créatives, vous êtes curieux et avides de nouveau savoir, vous ressentez le besoin de faire du sport. Nous vous proposons de répondre à vos attentes en vous offrant une panoplie variée d'activités dans une atmosphère détendue et conviviale.



WËLLKOMMEN AM CLUB HAUS AM BECHELER

Wann Dir wëllt un Aktivitéiten deelhuefen, zéckt net a kommt bei eis an d'Club Haus Am Becheler. Egal ob Dir kreativ, sportlech oder u Kultur interesséiert sidd, mir bidden eng breet Palette vun Aktivitéiten un.

Kommt eis besichen an Dir wäert erausfannen, datt mir e ganz ofwieslungsräiche Programm ubidden, mam Zil, Iech hei am Becheler d'Méiglechkeet ze ginn agreabel Momenter ze verbréngen, nei Frëndschaften ze knüpfen oder einfach Iech nei Wëssen an enger relaxer Atmosphär unzeeegenen.

Dir hutt sécherlech schonn d'Lëscht vun de Versammlungen, Konferenzen, Sportaktivitéiten, Coursen, Ausflich a Reesen entdeckt, déi vum Club Haus Am Becheler organiséiert ginn. Dir hutt d'Méiglechkeet fräi duerch eis Broschür ze reesen, déi Dir an eiser Receptioun fannt, Äre Choix no Ärem Goût ze maachen an Iech fir d'Aktivitéit anzeschreiwene déi Iech interesséiert.

Eis Offer riicht sech un all Interessenten, ob Jong oder Al. Mir hunn d'Erfahrung gemaach, datt wa sech Interessen treffen, Sproochebarrière séier iwwerwonnen ginn.

Mir wënschen Iech erëm vill Freed, Gesellegkeet a flott Stonnen am Becheler.

D'Equipe aus dem Becheler

BIENVENUE AU CLUB HAUS AM BECHELER

Vous avez envie de participer à des activités, n'hésitez pas à nous rejoindre au Club Haus Am Becheler. Que vous soyez créatif (ve), sportif (ve), intéressé(e) par la culture, nous vous proposons une panoplie d'activités.

Venez nous rencontrer et vous allez découvrir que nous menons des activités aussi diverses que variées avec pour objectif de passer des moments agréables, de rompre avec le quotidien, d'effacer la solitude, de renouer des liens d'amitié ou simplement de faire de nouvelles connaissances dans une ambiance détendue.

Vous avez certainement déjà découvert la liste des rencontres, conférences, activités sportives, cours, excursions et voyages à venir, organisés par le Club Haus Am Becheler. Vous avez la possibilité de voyager librement à travers notre brochure, que vous trouvez dans notre réception, de faire votre choix selon vos goûts et vos préférences et de vous inscrire pour l'activité qui vous intéresse.

Notre offre s'adresse à tous les intéressés qu'ils soient jeunes ou moins jeunes. Nous avons fait l'expérience ensemble que, si nos intérêts se rencontrent, les barrières de la langue sont vite vaincues. A bientôt donc et encore bienvenue parmi nous.

L'équipe du Club Haus Am Becheler se réjouit de vous accueillir.

WELCOME TO CLUB HAUS AM BECHELER

You want to join activities, don't hesitate to contact us at Club Haus am Becheler. Whether you are creative, athletic, interested in culture, we offer a wide variety of activities.

Come and get to know us and you will discover that we hold many diversified activities with the objectives to pass pleasant and comfortable moments, to have a change to everyday life, to expunge solitude, to tie new bounds of friendship or simply to make new acquaintances in a relaxed environment.

You have certainly already spotted the list of encounters, conferences, lessons, excursions and travels to come, organized by Club Haus Am Becheler.

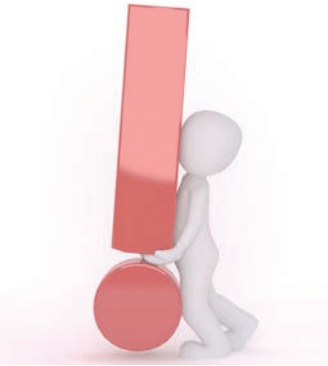
You have the possibility to browse through our booklet, which you can find at our reception desk, to make your choices according to your likings and preferences and to register for the activities that have caught your interest.

Our offers apply to everyone who is interested, whether you are old or young. We also have made the experience in the past that when common interests collide, the language barrier often disappears quite rapidly.

The staff of Club Haus Am Becheler is excited to welcome you among us and in hopes of seeing you soon.

Wichtige Informationen!

Photo: pixabay - Peggy_Marco



Melden Sie sich telefonisch, per Email oder über unsere Internetseite zu den Aktivitäten an und überweisen Sie den genauen Betrag auf unser Konto.

Die Teilnahme an sämtlichen Aktivitäten erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung.

Wenn Sie sich für eine Aktivität angemeldet haben und nicht teilnehmen können, melden Sie sich schnellstmöglich bei uns ab. So kann eine andere Person, im Falle einer Warteliste, teilnehmen.

Entstehen Unkosten durch Ihre Absage, sehen wir uns gezwungen diese in Rechnung zu stellen.

Bei Kursabbruch und bei Abwesenheit ohne Abmeldung können wir keine Rückerstattung leisten. Fotos von den unterschiedlichen Aktivitäten werden teilweise veröffentlicht. Sollten Sie dies nicht mögen, teilen sie uns dies bitte mit.

Informations importantes

Inscrivez-vous aux activités par téléphone, par e-mail ou via notre site Internet et versez le montant exact sur notre compte.

La participation à toutes les activités se fait sous votre propre responsabilité.

Si vous vous êtes inscrit à une activité et que vous ne pouvez pas y participer, annulez votre inscription le plus rapidement possible auprès de nous. Ainsi, une autre personne pourra participer en cas de liste d'attente.

Si votre annulation entraîne des frais, nous nous verrons dans l'obligation de les facturer.

En cas d'interruption du cours ou d'absence sans annulation, nous ne pouvons procéder à aucun remboursement.

Des photos des différentes activités sont parfois publiées. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez-nous le faire savoir.

Fotobuch





Gedanken eines Mannes Ü50

Vor ein paar Wochen hatte ich ein kurzes Gespräch mit einer Kollegin. Es ging um einen Ausflug den wir planten, und der jetzt schon Geschichte ist. Eine Besucherin habe sie darauf angesprochen, dass ein anderer Club denselben Ausflug 10 € billiger anbieten würde. Na ja – dachte ich bei mir – interessante Bemerkung. Wieder jemand, der leider nicht verstanden hat, wie wir kalkulieren. Dass die Strecke eventuell weiter ist, da wir mit zwei Clubs fahren. Dass wir deswegen vielleicht eine Stunde länger unterwegs sind, und die Kosten dadurch etwas höher sind. Und so weiter. Solche Bemerkungen versuche ich möglichst schnell zu vergessen.

Erstaunlicherweise ließ mich diese nicht so schnell los, und beschäftigte mich ein wenig später nochmal. Beim Autofahren habe ich viel Zeit zum Nachdenken. Diesmal kam mir in diesem Zusammenhang folgende Gedanken:

Lassen Sie uns einmal eine ganz andere Rechnung aufmachen. Sagen wir, die Dame hatte recht. Sie las die Broschüren – verglich – rechnete nach – beschäftigte sich in Gedanken damit. Vielleicht benötigte sie dafür zehn Minuten? Dann durfte sie es ja nicht vergessen, sondern musste es ja beim nächsten Treffen als Kritikpunkt anbringen. Nehmen wir dafür einmal pauschal wiederum zehn Minuten. Das Gespräch, bei dem Sie den Punkt an meine Kollegin vermittelt, dauert vielleicht fünf Minuten. Aber sie wird ja bestimmt auch noch andere Personen darauf hinweisen: nochmal pauschal fünf Minuten.

Insgesamt – wenn ich richtig gerechnet habe – hat sie sich etwa 30 min in Ihrem Leben damit beschäftigt, dass sie woanders 10 € bei derselben Fahrt sparen könnte. Dies rechne ich jetzt einmal ganz pragmatisch um: 30 min ihrer Lebenszeit haben hier den Wert von 10 €.

Und jetzt frage ich Sie einmal wirklich sehr provokant: wenn Sie das Ende ihres Lebens für 10 € um 30 Minuten verlängern könnten, um

- in einem guten Buch zu lesen
- mit ihrem Enkel zu spielen
- in einem Café zu sitzen
- mit einem geliebten Menschen zu reden
- die Sonne auf ihrer Haut und den Wind in ihren Haaren zu spüren
- in die Augen ihrer Kinder zu schauen
- den Duft der Welt zu riechen ...

Wie würden Sie sich entscheiden? Welchen Wert hat für Sie „Zeit“? Und wie gehen Sie mit ihr um? Sie werden nichts mitnehmen – nichts. Aber das, was sie hinterlassen, kann von Bedeutung sein.



Préface

Il y a quelques semaines, j'ai eu une brève conversation avec une collègue. Il s'agissait d'une excursion commune que nous avions planifiée et qui est déjà de l'histoire ancienne.

Une visiteuse lui a fait remarquer qu'un autre club proposait la même excursion 10 € moins cher.

Eh bien - ai-je pensé en moi-même - remarque intéressante. Encore une personne qui n'a malheureusement pas compris comment nous calculons. Que le trajet serait peut-être plus long, puisque nous partons avec deux clubs. Que c'est peut-être pour cela que nous faisons une heure de plus sur la route, et que les coûts sont donc un peu plus élevés. Et ainsi de suite. J'essaie d'oublier le plus vite possible ce genre de remarques.

Étonnamment, celle-ci ne m'a pas quitté si vite, et m'a occupé à nouveau un peu plus tard. Quand je conduis, j'ai beaucoup de temps pour réfléchir. Cette fois, la réflexion suivante m'est venue dans ce contexte :

Faisons un tout autre calcul. Disons que la dame avait raison. Elle a lu les brochures - elle a comparé - elle a calculé - elle s'est occupée mentalement. Cela lui a peut-être pris dix minutes ? Dans ce cas, elle ne pouvait pas l'oublier, mais devait le faire valoir comme point critique lors de la prochaine réunion. Prenons à nouveau dix minutes pour cela. L'entretien au cours duquel vous transmettez le point à ma collègue dure peut-être cinq minutes. Mais elle en parlera certainement à d'autres personnes : cinq minutes en tout.

Au total - si j'ai bien calculé - elle a passé environ 30 minutes de sa vie à se demander si elle pouvait économiser 10 € sur le même trajet ailleurs.

Je fais le calcul de manière très pragmatique : 30 minutes de sa vie valent ici 10 €.

Et maintenant, je vous pose une question vraiment très provocante : si vous pouviez prolonger la fin de votre vie de 30 minutes pour 10 € afin de

- lire un bon livre
- jouer avec votre petit-fils
- vous asseoir dans un café
- parler à un être cher
- sentir le soleil sur sa peau et le vent dans ses cheveux
- regarder dans les yeux de ses enfants
- sentir le parfum du monde ...

Que choisiriez-vous ? Quelle est la valeur du „temps“ pour vous ?

Et comment le gérez-vous ?

Ils n'emporteront rien - rien du tout.

Mais ce qu'ils laissent derrière eux peut avoir de l'importance.

Ordre de Malte Luxembourg

Service de Visites



Souhaitez-vous de la convivialité ?

Nos bénévoles viennent vous rendre visite, ont une oreille attentive, jouent à des jeux de société ou aux cartes avec vous, ensemble vous écoutez de la musique, lisez un livre ou chanter, en prenant un café/thé.

Ce service est gratuit pour vous !

Notre motivation est de vous faire plaisir, d'être présent et de passer un moment convivial ensemble.

Par ailleurs, peut-être souhaitez-vous rejoindre notre équipe de bénévoles ?

Souhaiteriez-vous connaître plus sur notre service ou devenir bénévole, nous vous invitons à prendre contact avec nous !

Wünschen Sie sich Geselligkeit?

Unsere Ehrenamtlichen besuchen Sie, haben ein offenes Ohr, spielen mit Ihnen Brett- oder Kartenspiele, zusammen hören sie Musik, lesen ein Buch oder singen, dies bei einer Tasse Kaffee/Tee.

Dieser Service ist für Sie kostenlos!

Unsere Motivation ist es, Ihnen eine Freude zu machen, für Sie da zu sein und gemeinsam eine gesellige Zeit zu verbringen.

Und eventuell möchten Sie sich unserem Team Ehrenamtlicher anschließen?

Sofern Sie mehr über unseren Besuchsdienst erfahren oder ehrenamtlich tätig werden möchten, wir laden Sie ein mit uns Kontakt aufzunehmen!



Selon le jour et la date convenue avec vous / Tag und Uhrzeit nach vorheriger Vereinbarung



Environ 1h / ca. 1h



Chez vous ou dans un café près de chez vous / Bei Ihnen oder in einem Café in Ihrer Nähe



Gratuit / gratis

Veillez s.v.p. prendre contact par téléphone ou envoyer un email à / Bitte melden Sie sich telefonisch oder senden eine Email an: 44 49 79 / contact@malteser.lu



Clubkaart 2024

www.clubhaiser.lu becheler@50-plus.lu

Sehr geehrte Damen und Herren,

Wir freuen uns, dass Sie die Freizeitangebote des Club Haus Am Becheler schätzen und bedanken uns für Ihr Interesse an unseren Aktivitäten.

Um Sie über alle unsere Veranstaltungen, Kurse, Konferenzen, Workshops, Kulturreisen, Sport, Exkursionen, Spaziergänge

auf dem Laufenden zu halten, senden wir Ihnen dreimal im Jahr ein Programm zu. Diese Sendungen verursachen uns erhebliche Kosten (Briefmarken, Umschläge, Papier, Druck), die wir nicht im Preis unserer Aktivitäten berücksichtigen können.

Aus diesem Grund erlauben wir uns, Ihnen eine Clubkarte zum Preis von **€ 15,-** als finanzieller Beitrag zur Deckung dieser Kosten anzubieten.

Falls Sie bereit sind, unsere Bemühungen zu unterstützen, bitten wir Sie, den Betrag von 15 € mit dem Hinweis „**Club Card 2024**“ auf das BGL-Konto: IBAN LU14 0030 3939 3148 0000 zu überweisen.

Nach Eingang Ihrer Überweisung legen wir Ihre Karte unserem nächsten Clubbrief bei. Wir wünschen Ihnen noch angenehme Aufenthalte in unserem Club, danken Ihnen im Voraus für Ihre eventuelle finanzielle Unterstützung.

Madame, Monsieur,

C'est avec plaisir que nous voyons que vous appréciez les offres culturelles, artistiques, créatives et de loisirs du Club Haus Am Becheler et nous tenons à vous remercier de votre intérêt pour nos activités.

Pour vous tenir au courant de toutes nos manifestations, cours, conférences, ateliers, voyages culturels, sports, excursions, promenades, nous vous faisons parvenir trois fois par an un programme. Ces envois nous occasionnent d'importants frais (timbres, enveloppes, papier, impression) que nous ne pouvons pas répercuter sur le prix de nos activités.

C'est pour cette raison que nous nous permettons de vous proposer une carte club au prix de 15 €, participation financière destinée à couvrir ces frais.

Au cas où vous seriez disposé/e à encourager nos efforts, nous vous prions de bien vouloir virer le montant de **15 €** avec la mention « **Carte Club 2024** » auprès du Compte BGL : IBAN LU14 0030 3939 3148 0000

Après réception de votre virement, nous joindrons votre carte à notre prochain courrier du club.

En vous souhaitant encore d'agréables moments dans notre maison, nous vous remercions d'avance pour votre éventuel soutien financier.

Eurovision Song Contest 2024 – Malmö



Erinnern Sie sich noch an früher, als man gemeinsam zu Hause vor dem Fernseher saß, und sich die Songs des ESC gemeinsam anhörte?

Wir haben hier im Becheler zwar kein Wohnzimmer oder ein bequemes Sofa, dafür bieten wir Ihnen aber einige gesellige Stunden gemeinsam mit guter Musik und leckerem Essen. Und zum Schluss tippen Sie auf Ihren Favoriten, und gewinnen mit etwas Glück einen schönen Preis.

Vous souvenez-vous de l'époque où vous étiez tous ensemble à la maison, devant la télévision, en train d'écouter les chansons de l'ESC ?

Ici, à Becheler, nous n'avons certes pas de salon ou de canapé confortable, mais nous vous proposons quelques heures de convivialité en compagnie de bonne musique et d'un délicieux repas. Et pour finir, pariez sur votre favori et, avec un peu de chance, gagnez un beau prix.



Samstag, 11. Mai



ab 19h30



Club Haus Am Becheler



20 € inkl Assiette mit Fingerfood und Aperitif



deutsches Programm

Veillez vous inscrire par téléphone ou email.

Spiele der Fussball EM 2024



Photo: pixabay/Pavels

Wenn Sie gerne Fußball schauen, dies aber nicht alleine möchten, dann kommen Sie doch zu ausgewählten Spielen der EURO 24 zu uns in den Salle polyvalente. Wir zeigen die folgenden Spiele auf unserer großen Leinwand. Dazu ein kühles Getränk oder etwas Leckeres vom Grill.

Samstag, 15. Juni	18h00	Spanien – Kroatien
Montag, 17. Juni	18h00	Belgien - Slowakei
Donnerstag, 20. Juni	21h00	Spanien – Italien
Freitag, 21. Juni	21h00	Niederlande – Frankreich
Montag, 24. Juni	21h00	Kroatien – Italien

Ausgewählte Spiele der Viertelfinale, Halbfinale und Finale werden ebenfalls gezeigt. Hier bitte zu gegebener Zeit nachfragen!



siehe Text



siehe Text



Club Haus Am Becheler



gratis – Essen und Getränke gehen extra



deutsches Programm

Veillez vous inscrire par téléphone ou email.

**Neuer Kurs
Nouveau cours**



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 bowling. 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 !

Immer donnerstags alle 14 Tage (ausser Ferien)



18. April



14h00 – 16h00



Café Bereler Stuff, 35 Rte du Luxembourg



3 €

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email.

Geselliger Grill-Abend mit Karaoke



Erleben Sie mit uns zusammen einen geselligen und lebendigen Abend. Natürlich braucht es ein wenig Mut um sich zu trauen, vor anderen Menschen zu singen. Manche sagen, dass es auch Mut braucht einfach nur zuzuhören.

Aber – Spaß beiseite. Obwohl, den werden Sie an diesem Abend bei uns im Club haben. Egal ob sie auf die guten alten Schlager stehen, oder etwas moderneres mögen: wir bieten eine Auswahl aus über 58.000 Liedern, aus denen Sie wählen können.


Und Sie können sicher sein: niemand wird gezwungen, aber jeder ist eingeladen mitzumachen!


Venez vivre avec nous une soirée conviviale et animée. Bien sûr, il faut un peu de courage pour oser chanter devant d'autres personnes. Certains disent qu'il faut aussi du courage pour simplement écouter.


Mais - plaisir mis à part. Bien que vous l'aurez ce soir-là dans notre club. Que vous aimiez les bons vieux tubes ou quelque chose de plus moderne, nous vous proposons une sélection de plus de 58 000 chansons parmi lesquelles vous pourrez choisir.



Et vous pouvez être sûr que personne n'est forcé de participer, mais que tout le monde est invité à le faire !

 **Mittwoch, 19. Juni 2024**

 **19h00 – 22h00**

 **Club Haus Am Becheler**

 **25 € (inkl. Grillbuffet ohne Getränke)**

Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 25 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention «Karaoke».

Demenz oder Vergesslichkeit Info-Zenter Demenz informéiert

Was ist Demenz eigentlich genau und wie erkennt man sie? Ist Demenz dasselbe wie Alzheimer? Wie unterscheidet man normale Vergesslichkeit von Demenz? Wie kann ich mein Risiko an einer Demenz zu erkranken reduzieren?

In Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz bietet dieser Info-Abend die Möglichkeit sich zu informieren. Im Anschluss können gerne weitere Fragen gestellt werden.

Qu'est-ce que la démence au juste et comment la reconnaître ? La démence est-elle la même chose que la maladie d'Alzheimer ? Comment distinguer un oubli normal d'une démence ? Comment puis-je réduire mon risque de développer une démence ?

En collaboration avec le centre d'information sur la démence, cette soirée d'information offre la possibilité de s'informer. Vous pourrez ensuite poser vos questions.

Schon jetzt bereits vormerken / A noter dès maintenant

Demenz als Deel vun der Famill, den 11. November 2024 um 18h00



Montag, 13. Mai



um 18h00



Club Haus Am Becheler



gratis



Referentin: Mme Maiti Lommel, Info-Zenter Demenz

Veuillez s.v.pl. vous inscrire par téléphone ou par email.



Panoramafahrt 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.



Photo: Wikimedia Commons



Dienstag, 17. September



10h30 P&R Beggen




ca. 49 € (inkl. Bus und Begleitung, Essen an Bord individuell)


Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwverweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk „Marie Astrid“


Zusammen fahren wir heute nach Belgien, und besuchen dort die einsam gelegene Abtei Orval. Sie ist bekannt für ihre Käseproduktion und das vor Ort gebraute Bier. Nach einer Besichtigung essen wir gemeinsam im Restaurant „À l` Ange Gardien“, welches auf dem Klostergelände liegt.

Aujourd`hui, nous nous rendons ensemble en Belgique pour visiter l`abbaye d`Orval, située dans un endroit isolé. Elle est connue pour sa production de fromage et sa bière brassée sur place. Après la visite, nous déjeunerons ensemble au restaurant «À l` Ange Gardien», situé sur le site de l` abbaye.



 **Donnerstag, 25. April – min. 20 Personen**

 **08:15 Auer P&R Beggen**

 **89 € (inkl. Bus, visite guidée, Begleitung)**

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z`iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk „Orval“



Heute besuchen wir gemeinsam mit dem Club Haus am Sättert zuerst die Microbrauerei der Brasserie Simon. Die Brauerei ist eine der kleinsten Anlagen der Welt.

Mit ihr können bis zu 50 Liter der verschiedenen Biersorten gebraut werden. Nach einem Tasting einiger Biersorten essen wir gemeinsam im Restaurant Beim Schlass zu Mittag. Zum Abschluss des Tages besuchen wir noch den Jardin de Wiltz: ein wenig Bewegung vor der Rückfahrt tut immer gut.

Aujourd'hui, nous commençons par visiter la microbrasserie de la Brasserie Simon. Cette brasserie est l'une des plus petites installations au monde.

Elle permet de brasser jusqu'à 50 litres des différentes sortes de bières. Après un tasting de quelques sortes de bières, nous déjeunons ensemble au restaurant Beim Schlass. Pour terminer la journée, nous visitons encore le Jardin de Wiltz : un peu d'exercice avant le retour fait toujours du bien.



Freitag, 31. Mai – max 8 Personen



08:00 Auer P&R Beggen



58 € (inkl. visite guidée, Begleitung, Mittagessen)

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk „Microbrauerei“


Nach ausgiebigen Aufwertungs- und Sicherheitsarbeiten wurden die Petrus-Kasematten mit einer modernen Szenografie wiedereröffnet die Animationen und Lichtinstallationen umfasst, um die Geschichte zum Leben zu erwecken. Wir verraten nicht zu viel.


Bitte denken Sie an festes Schuhwerk! Im Falle von Klaustrophobie nicht empfehlenswert!

Après des travaux de mise en valeur et de mise en sécurité, les Casemates de la Pétrusse ont réouvert avec une scénographie à la pointe de la technologie avec des animations et des installations de lumière pour donner vie à l'histoire.

Pensez à porter des chaussures solides ! Déconseillé en cas de claustrophobie !



 **Freitag, 10. Mai – max 15 Personen**

 **13h55 Gëlle Fra**

 **12 € (Entrée fir Senioren)**

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk „Kasematten“

Trier einmal anders erleben mit Thomas Zimmer



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 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.



Jusqu'à présent, vous ne connaissez Trèves que pour le shopping et les repas ?

Aujourd'hui, vous aurez un «autre regard» sur cette ville merveilleuse qui a tant d'autres choses à offrir.

Thomas Zimmer vous donnera un nouvel aperçu de la «plus vieille ville d'Allemagne». Ensemble, nous explorerons des rues et des endroits que vous n'avez probablement pas encore visités et vus. À l'issue de notre visite, nous partagerons un déjeuner.

Schon jetzt bereits vormerken / A noter dès maintenant

8. September 2024: Trier einmal anders sehen – Teil 2
– Die Geschichte von Trier-Nord und der Bock-Fels



Sonntag, 9. Juni



9h00, Club Haus am Becheler



10 €



Sprache: deutsch

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk „Trier“

Heidelberg – Visite Schloss und Stadt



Heidelberg – die romantische Stadt am Neckar.

Die ehemalige kurpfälzische Residenzstadt ist bekannt für ihre malerische Altstadt, ihre Schlossruine und die Ruprecht-Karls-Universität, welche die älteste Hochschule auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands ist.

Nehmen Sie sich Zeit für diesen Ausflug, und schlendern sie an diesem Frühsommertag durch die alten Gassen.

Heidelberg - la ville romantique au bord du Neckar. L'ancienne résidence du Palatinat électoral est connue pour sa vieille ville pittoresque, les ruines de son château et l'université Ruprecht-Karls, qui est la plus ancienne école supérieure sur le territoire de l'Allemagne actuelle.

Prenez le temps de faire cette excursion et de flâner dans les vieilles ruelles en ce début d'été.



Freitag, 14. Juni – min. 20 Personen



06:30 Auer P&R Beggen



99 € (inkl. Bus, visite guidée, Begleitung)

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk „Heidelberg“

Wolfspark Merzig und Besuch im Factory Outlet Center Villeroy & Boch in Mettlach

Heute besuchen wir gemeinsam zuerst den Wolfspark-Werner-Freund in Merzig. In weltweit einzigartiger Weise lebte Werner Freund hier mehr als 30 Jahre als „Wolf unter Wölfen“ mit den wilden Tieren zusammen. Er teilte ihren Alltag und hat jeden der Wölfe mit eigener Hand großgezogen. Im Anschluss fahren wir weiter nach Mettlach, wo Gelegenheit zu einem Mittagessen ist. In unmittelbarer Nähe der Alten Abtei – der Produktionsstätte von Villeroy & Boch – gibt es auch ein Outlet Center, in dem Sie ein wenig stöbern und vielleicht eine kleine Erinnerung finden.



Photo: Wolfspark Werner Freund

Aujourd'hui, nous commençons par visiter ensemble le Wolfspark-Werner-Freund à Merzig. De manière unique au monde, Werner Freund a vécu ici pendant plus de 30 ans avec les animaux sauvages en tant que «loup parmi les loups». Il a partagé leur quotidien et a élevé chacun des loups de ses propres mains. Nous poursuivrons ensuite notre route vers Mettlach, où nous aurons l'occasion de déjeuner. À proximité immédiate de la Vieille Abbaye - le site de production de Villeroy & Boch - se trouve également un Outlet Center où vous pourrez fouiller un peu et peut-être trouver un petit souvenir.



Mittwoch, 26. Juni – max 8 Personen



09:00 Auer Club Haus am Becheler



25 € (inkl. Fahrt, visite Wolfspark, Begleitung)

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk „Wolfspark“

REPAIR CAFE Lëtzebuerg

Oft werden kaputte Gegenstände viel zu schnell weg-
geworfen.

Sobald Gegenstände irgendwelche Mängel aufweisen,
werfen wir sie weg und kaufen ein neues Produkt. Vie-

le Menschen haben vergessen, dass man alte Gegenstände durchaus reparieren kann. Aber sie wissen nicht mehr, wie man das macht. Das Wissen hierüber verschwindet zusehends. Menschen die sich mit solchen praktischen Dingen auskennen sind nicht immer von denen bekannt die die Hilfe benötigen.

Repair Café möchte diese Situation ändern! Wertvolles Wissen kann somit weiterver-
mittelt werden.

Repair Cafés sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Teilnehmer gemeinsam mit an-
deren ihre kaputten Dinge reparieren: kleine elektrische Geräte, Kleidung, Fahrräder,
Spielzeug, kleine Möbel und vieles mehr ... alles was kaputt ist, ist willkommen und
hat eine Chance auf ein zweites Leben ver-
dient.

Das Reparieren spart nicht nur Geld, sondern
auch wertvolle Grundstoffe, und trägt damit
zur Reduktion der CO₂ Emissionen bei.

Im Mittelpunkt steht bei Repair Café, dass
Reparieren Spaß macht und meistens
ganz einfach ist. Versuchen Sie es einfach
mal!

Ein Repair Café ist auch ein Ort der Begeg-
nung und des Austauschs. Bei einer Tasse
Kaffee kann man sich mit anderen Inter-
essenten unterhalten: Tipps austauschen,
neue Projekte initiieren oder einfach eine
schöne Zeit miteinander haben.



Samstag, 29. Juni und Samstag, 21. September



09.00-14.00 Auer



Beim Bio-Maart zu Walfer bei der Sportshall

Projet Djembé avec Robert Bodja



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.

Venez nous rejoindre !



mardi soir

début : 23.04.



de 17:45 à 19:15 heures



Club Haus Am Becheler



130 € pour 10 cours

Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 130 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Djembé ».

Lëtzebuenger Lidder däerfe net verluer goen! eng Initiativ vum Jean Kandel



No enger langer Paus, wäre mir frou wa mir eis Chorale erëm reaktivéiert kéinn-
te kréien.

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

A wann dir ausgefale Lëtzebuenger
Lidder hutt, da bréngt eis déi Dokumen-
ter an de Becheler fir den Archiv a fir se
ze sangen !

Emol am Mount hu mir eng Lidderstonn, animéiert vum Jean Kandel an um Piano
begleed vum Michel Winter.

Jiddereen, och ouni grouss «Sangkenntnësser», kann eise Lidderschaz matsangen !
Geleeëntlech bidde mir och kleng Optrëtter fir eis Lidder no baussen ze droen.

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



Demnächst – Mëttwoch nomëttes 1 Mol am Mount



16:00-17:00 Auer



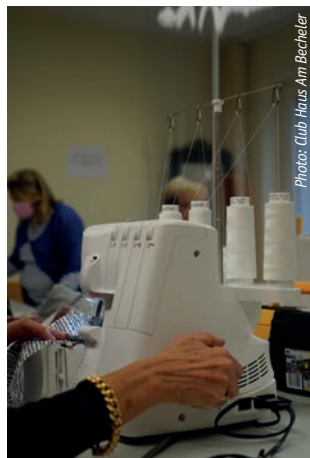
Club Haus Am Becheler



Participatioun gratis

Veillez vous inscrire par téléphone ou email.

Un cours de couture rapide et facile avec Mireille Petit



Photos: Club Haus Am Becheler

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.



Lundi matin

Début: 15.04.

Mardi matin

Début: 16.04.

Vendredi matin

Début: 19.04.



de 9:15-12:15 heures



Club Haus Am Becheler



168 € pour 12 cours

Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 168 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « couture ».

Malkurs „Offenes Atelier“ Mit Jörg Rasenberger



In diesem Kurs stehen der Spaß, eure Kreativität und die Geselligkeit an erster Stelle. Denn in diesem Kurs könnt ihr mit allen Materialien die euch Freude machen oder euch gerade als Anfänger interessieren, malen oder zeichnen. Es spielt dabei keine Rolle, ob ihr Anfänger oder Fortgeschrittener seid. Meine Aufgabe wird es dabei sein, euch bei allen Fragen zu euren Arbeiten mit meinem fundierten Wissen zur Seite zu stehen und dabei praxisnahe Hilfestellung und Antworten zu allen Bereichen der Malerei und des Zeichnens zu geben.



Bestimmt habt ihr zwischendurch Fragen zu Materialien, Proportionen, Bildkomposition und Aufbau, Licht, Schatten, Kontraste und natürlich zu den richtigen Farben und Akzenten. Diese werde ich euch gerne professionell und leicht verständlich beantworten.

Geboren und aufgewachsen bin ich in Köln am Rhein 1967 und lebe jetzt seit fast 2 Jahren in Walferdange. Da ich aus einer Künstlerfamilie komme, bin ich mit der Kunst und Malerei und allem was dazu gehört sehr früh aufgewachsen.

Auf der Kunstakademie für angewandte Malerei und Grafik zu Köln habe ich darauf in den 90ern mein Wissen vertiefen können. Aber auch heute lerne ich jeden Tag immer wieder Neues hinzu. Und kann mir ehrlich gesagt nichts schöneres vorstellen. Bleibt neugierig. Ich freue mich auf euch.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 Teilnehmer. Bringt bitte alles an Materialien mit, was ihr benötigt. Ansonsten besprechen wir dann eine Materialliste im ersten Kurs. Gerne kann ich euch aber auch am Anfang gegen einen kleinen Obolus Materialien und Staffelei zur Verfügung stellen. *Künstlerseite: www.instagram.com/joergrasenberger_art/*



ab Samstag, 13. April



10h00 – 13h00



Club Haus Am Becheler



230 € für 10 Kurse à 3h



Sprache: deutsch, englisch + ein wenig luxemburgisch



Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 230 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Malatelier ».

Keramik gestalten – Workshop in Trier im Keramikatelier „malmal“

Aus einem Sortiment von über 150 verschiedenen Rohlingen suchst Du Dir ein Stück aus – wenn Du Dich nicht zwischen Teller, Schüssel, Becher oder Sparschwein entscheiden kannst, können es auch zwei oder drei Stücke sein. Die Preise beinhalten die rohe Keramik, die benötigten Farben und Hilfsmittel, die transparente Glasur, sowie den Brand in unserem Ofen. Sie liegen zwischen 8€ für einen Eierbecher und 47€ für eine große Schale. Mit zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln wie Stempeln, Schablonen, Spezialpapier zum Durchpauken oder freihand bringst Du Deine Ideen auf die Keramik. Es ist ganz Dir überlassen, ob für Dich weniger mehr ist oder ob Du alle Farben auf einmal ausprobieren möchtest.

Wenn Du Hilfe brauchst, sind wir zur Stelle. (Übrigens sind alle Glasur-farben ungiftig und lebensmittelecht.) Nach etwa einer Woche kannst Du die fertige Keramik bei uns im Clubhaus abholen und stolz und glücklich nach Hause tragen.



Tu choisis une pièce parmi un assortiment de plus de 150 ébauches différentes - si tu n'arrives pas à te décider entre une assiette, un bol, un gobelet ou une tirelire, cela peut être deux ou trois pièces. Les prix comprennent la céramique brute, les couleurs et les accessoires nécessaires, l'émail transparent, ainsi que la cuisson dans notre

four. Ils varient entre 8€ pour un coquetier et 47€ pour un grand bol. Tu

peux utiliser des outils tels que des tampons, des pochoirs, du papier spécial à recopier ou des outils à main levée pour exprimer tes idées sur la céramique. C'est à toi de décider si moins est plus pour toi ou si tu veux essayer toutes les couleurs en même temps. Si tu as besoin d'aide, nous sommes là pour toi. (Pour donner à la céramique sa touche finale, la pièce peinte est entièrement recouverte d'émail transparent et cuite au four à environ 1000°. Après environ une semaine, tu peux venir chercher la céramique terminée dans notre clubhouse et la ramener fièrement et avec bonheur à la maison.



25. April



11h00 – 13h15 (Abfahrt 9h30)



Trier - Keramikatelier « malmal »



10 € für die Organisation zzgl Materialkosten



www.malmal-trier.de/

Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 10 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Keramik Trier ».

Peinture sur porcelaine avec Thérèse Thoss-Bertamé



Sie möchten die Porzellanmalerei erlernen.

Thérèse Thoss freut sich darauf, Ihnen die Pinselstriche und die verschiedenen Techniken beizubringen. Auch als Anfänger können Sie mit Geduld und ein wenig Sorgfalt Ergebnisse erzielen, die Sie in Staunen versetzen werden.

Thérèse Thoss-Bertamé, würde sich freuen, Sie in ihrem Kurs begrüßen zu dürfen.

Vous voulez apprendre la peinture sur porcelaine.

Thérèse Thoss se réjouit de vous apprendre les coups de pinceau et les différentes techniques. Même étant débutant, vous pouvez obtenir, avec patience et un peu de minutie, des résultats qui vous émerveilleront.

Thérèse Thoss-Bertamé, se fera un plaisir de vous accueillir dans son cours.



Start 18. April – immer donnerstags



14h30 – 17h00



Club Haus Am Becheler



225 € für 10 Kurse;

alternativ: 25 € pro Kurs

(200 € für Anfängermaterial: Farben, Pinsel, Teller je nach Größe etc)

Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 225 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « peinture porcelaine ».

Basteltreff mam Christine Ergen



22.04 + 29.04 – Masken aus Karton

Wir laden Sie ganz herzlich zu unserem Maskenbasteltreff ein. Wir schneiden uns aus Karton Formen aus die wir zu einer Maske zusammenkleben und anschliessend können Sie bei der Auswahl der Fabe Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

13.05 - Korkuntersetzer

Der schlichte und zugleich natürliche, moderne Untersetzer aus Kork, passt zur floralen aber auch minimalistischen Tischdeko.

10.06 - Glasgestaltung

Mit der Serviettentechnik geben wir dem Glas einen neuen Look.



immer montags



14h00 – 16h00



Club Haus Am Becheler - Cafet ria



10 € für die Organisation und Materialkosten


Cours de bridge, sport de l'esprit avec Danielle Streiff




Photo: keijfamily / shutterstock.com


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.


Cours avancés

 **jeudi matin**, début : 18.04. – 15.07.


 **de 9:30-12:30 heures**


Cours moyens


 **mardi après-midi**, début : 16.04. – 15.07.


 **de 14:00-17:00 heures**

Cours débutants

 **jeudi après-midi**, début : 18.04. – 15.07.

 **de 14:00-17:00 heures**

 **Club Haus Am Becheler**

 **25 € / h.** (payé sur place)

*Veillez vous inscrire s.v.pl. par téléphone (33 40 10 1)
 ou email (becheler@50-plus.lu)*

Photos 1-3: pixabay - ChiniGaray / Stevepb / noimage_13 / TanteTati



Schach

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



Pétanque

Bäi guddem Wieder, treffe mir eis **Dënschdes an Donneschdes um 14:30 Auer** op der Pist am Becheler fir eng flott Partie Pétanque.



Skat

Rendez-vous **Mëttwoch Nomëttes um 14:00 Auer**

**Beaucoup de bonnes parties ont déjà
été jouées au Becheler !!!**

Venez nous rejoindre, c'est un réel plaisir pour les participants et participantes de passer des après-midis intenses, en bonne compagnie, concentré(e)s sur le jeu.

Walfer Senioren

Deschdes – 14h00 – 17h00 Porte Ouverte – Gesellegt Zesummesinn mat Spiller, Kaffi a Kuch

Freides, 12.4.2024 Dagestour an d'Eisléck mat Mëttegiessen an enger Visite am Shopping-Center Maassen





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.

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.

- | | |
|----------------------------|--|
| Dienstag, 2. April | Mignon de Porc au poivre vert et Gorgonzola |
| Mittwoch, 17. April | Rôti de dinde sauce aux figues |
| Donnerstag, 2. Mai | Emincé à la zurichoise |
| Freitag, 17. Mai | Bouchée à la reine |
| Montag, 3. Juni | Risotto au poulet et Chorizo |
| Dienstag, 11. Juni | Pilon de poulet aux tomates et Feta |
| Mittwoch, 19. Juni | Roulade de boeuf aux légumes |

-  **Montags bis Freitags**
-  **ab 12h00**
-  **Club Haus Am Becheler**
-  **15,50 € (3-Gänge-Menü)**



LES SOINS BIEN ETRE REFLEXOLOGIE / MASSAGES / AURICULOTHERAPIE / REIKI avec Véronique Rebitzer



REFLEXOLOGIE :

PLANTAIRE 1h / 65€

Aide à la relaxation, diminue le stress, les insomnies, les migraines, les douleurs musculaires ou articulaires

AURICULOTHERAPIE ou réflexothérapie

1h / 65€

Bon nombre de douleurs peuvent être soulagées (sciaticques, lombalgies, migraines, arthrosiques ...)



MASSAGES :

MASSAGE DOUCEUR DU MONDE 1H / 70€ 1H30 / 90€

Massage du corps

Aide à détendre les muscles, atténue raideurs et douleurs liées par exemple, à l'arthrose, améliore une meilleure position

MASSAGE TAOISTE 50mn / 65€

Relaxation, anti-stress ... mouvements sur tête, visage, nuque, trapèzes et épaules

DRAINAGE LYMPHO-ENERGIE :

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 et samedi



9:00h-18:00 h



Club Haus Am Becheler

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



Mieux gérer son stress et ses émotions et retrouver la sérénité

Cet atelier a pour but de comprendre le fonctionnement et le rôle des émotions et de pouvoir mieux les gérer par le biais de conseils nutritionnels et de techniques efficaces simples.

Optimisez votre sommeil

Le but de cet atelier est de vous présenter des façons simples qui vous aideront à bénéficier d'un sommeil de qualité

Date : 15. Juni

Comment favoriser une longévité en bonne santé

Cet atelier a pour but de comprendre les facteurs impliqués dans le vieillissement et de proposer des solutions hygiéno-diététiques pratiques permettant de favoriser une longévité en bonne santé.

Date : 29. Juni

🕒 9h30-12h30

📍 Club Haus Am Becheler

€ 50 € / Cours

Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Nutritionnithérapie ».

HIIT – High Intensity Interval Training

mam Severine Scaillet



**Neuer Kurs
Nouveau cours**



Die Methode des High-Intensity-Trainings setzt sich aus Aktionsphasen mit hoher Intensität und anschließender aktiven oder nicht-aktiven Erholungsphasen zusammen. Die verschiedenen Trainingsübungen zielen sowohl auf das Herz-Kreislauf-System als auch auf das Muskeltraining ab. Dabei greift der Körper auf seine Reserven zurück. Aus diesem Grund ist der Energieverbrauch hoch. Die Übungen werden im Freien durchgeführt und erfordern ein Minimum an Ausrüstung.

La méthode d'entraînement de haute intensité se compose de phases d'action à haute intensité suivies de phases de récupération actives ou non. Les différents exercices d'entraînement visent à la fois le système cardiovasculaire et la musculation. Le corps puise alors dans ses réserves. Pour cette raison, la dépense énergétique est élevée. Les exercices se déroulent en plein air et nécessitent un minimum d'équipement.



Hier erhalten Sie weitere Informationen über unsere Personal-Trainerin /
Cliquez ici pour plus d'informations sur notre Personal-Trainer:
www.sev.training



dienstags, von 9h00 – 10h00 – min 5 Personen



Fitness-Parcour Walferdange



130 € (10 Kurseinheiten)



französisch

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « HIIT ».

Circuit-Training mam Severine Scaillet



**Neuer Kurs
Nouveau cours**



Beim Zirkeltraining handelt es sich um eine spielerische Art des Gruppen-Trainings, das verschiedene Übungen miteinander verbindet, die auf eine oder mehrere Muskelgruppen abzielen. Diese Übungen werden während einer bestimmten Zeit durchgeführt. Das Training ist von daher sehr abwechslungsreich und interessant. Die Übungen werden immer an die Teilnehmer angepasst, und sind für jeden zugänglich – egal ob Anfänger oder erfahrener Sportler.

Le circuit training est une forme ludique d'entraînement en groupe qui combine différents exercices ciblant un ou plusieurs groupes musculaires. Ces exercices sont effectués pendant une durée déterminée. L'entraînement est donc très varié et intéressant. Les exercices sont toujours adaptés aux participants et accessibles à tous, qu'ils soient débutants ou sportifs confirmés.



Hier erhalten Sie weitere Informationen über unsere Personal-Trainerin /
Cliquez ici pour plus d'informations sur notre Personal-Trainer:
www.sev.training



dienstags, von 10h00 – 11h00 – min 5 Personen



Fitness-Parcour Walferdange



130 € (10 Kurseinheiten)



französisch

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Circuit ».

Nordic Walking mam Annette Rassel



Mir walke mam Annette duerch de Bësch.

Mir perfektionéieren eis Technik a spiere wéi gutt et ass fir an der frëscher Natur Sport ze maachen.



Méindes an Donneschdes Moies,

Ufank: 15.04., respektiv 18.04.



9:30-10:45 heures



Rendez-vous um Parking beim Kierfecht, Bridel



110 € (10 Mol)

165 € (20 Mol)



Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Nordic Walking ».

Stretching mit Gerd Fuchs



Mit Dehnübungen die Beweglichkeit von Körper und Gelenken fördern



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. Das jobbedingte Bewegungsmanko lässt die Muskulatur schlapp werden und bringt das Gleichgewicht zwischen den Muskeln durcheinander.

Stretching ist eine sanfte Art zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Stretching-Kurse 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 flexibel erhält.

Bitte bequeme Kleidung und eine Turnmatte mitbringen!



Montagsvormittags (Warteliste) Start: 15.04.
und Mittwochabends (Warteliste) Start: 17.04.



Club Haus Am Becheler



130 € (10 fois)



Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Stretching ».

Faszien Fitness mit Gerd Fuchs



Faszien - das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk - sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Faszien für die Leistungsfähigkeit der Muskeln, für die Koordination und für die Propriozeption eine große Bedeutung haben. Sie sind das Organ, welches alles mit allem verbindet, das den Körper zusammenhält und strukturiert. Das alles umgebende und alles verbindende Faszienewebe des Körpers hat nicht nur für die Leistungsfähigkeit eines Sportlers sondern auch für Prävention und Rehabilitation eine enorme Bedeutung.

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.



Montagvormittags (Warteliste) Start:15.04.



Club Haus Am Becheler



130 € (10 fois)

Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Faszien Fitness ».



Cours de Tai Chi avec Ping Lan Yao



Avoir plus d'équilibre!

Renforcer votre coeur! 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.



Photos: Club Haus Am Becheler



lundi, début : 15.04.



de 13:30-14:30 heures



Club Haus Am Becheler



130 € (10 fois)



Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Tai Chi ».

Gymnastique Chinoise avec Ping Lan Yao



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.



Photos: Club Haus Am Becheler



lundi, début : 15.04.



de 15:00-16:00 heures



Club Haus Am Becheler



130 € (10 fois)



Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Gymnastique chinoise ».

Tanz mit - Bleib fit avec Josette Buschmann





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 davantage mis sur votre propre joie, le renforcement de votre forme physique et mentale et le fait de faire partie du groupe de danse.


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.

 **lundi**, début : 15.04.

 **de 14:30-16:00 heures**

 **Centre Prince Henri**

 **65 €** (10 fois)



Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention «Tanz mit - bleib fit ».

Qi Gong mit Joëlle Kiesch-Rischette



Gesundheit, Ruhe und Gelassenheit mit Qi Gong

Was ist Qi Gong?

Sanfte, langsam, fließende Bewegungsabfolgen, begleitet von bewusster Atmung und Konzentration, lassen eine Ruhe entstehen, die zur tiefen Entspannung führt.



DIE KRAFT DES QI GONG

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.

Mitbringen bitte: Bequeme Kleidung, Getränk und Gymnastikmatte



Dienstag, Anfang: 16.04.



9:30 bis 10:30 Uhr

und



Abendkurs Donnerstag, Anfang: 18.04.



18:00 bis 19:00 Uhr



Club Haus am Becheler



160 € (10 x)



Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den betreffenden Betrag zu überweisen auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk « Qi Gong » .

Conscience du corps-mouvements libres-danse libre

avec Jean-Marie Huberty





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


Le cours sera repris par M. Huberty Jean-Marie pour les deux premiers trimestres de 2024.

HUBERTY Jean-Marie formé par Gerda Alexander à la Gerda Alexander Skolen de Copenhague au Danemark entre 1981 et 1985. Il a beaucoup travaillé sur l'expression du mouvement libre.

 **mardi** (min. 10 personnes),
début 16.04.

 **de 11:00-12:30 heures**

 **Club Haus Am Becheler**

 **160 €** (8 cours de 90 min.)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Dance douce ».



Zumba Gold avec María Vázquez





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.

 **mercredi matin**, début : 17.04.

 **de 9:15-10:15 heures**

 **Club Haus Am Becheler**

 **130 €** (10 fois)



Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Zumba Gold ».

Gymnastique am Sätzen mam Christine Ergen



Selon l'avis des participants, la gymnastique douce se déroule dans une atmosphère décontractée et fait beaucoup de bien.
L'automne est là ! Venez nous rejoindre !

Duerch gymnastesch Übungen, e bësse Spill a Spaass, versiche mir en allgemenge Muskelopbau ze errechen an de klengge Boboen entgéint ze wierken.
Gezielt Übungen droen dozou bäi ons Muskelen ze stäerken, d'Beweeglechkeet vun eise Gelenker ze verbessern an eise Kierper fit ze hale fir den Alldag besser ze meeschteren.



Photo: ANSTUDIO / shutterstock.com



mercredi matin, début: 17.04.



de 9:30-10:30 heures et 10:45-11:45 heures



Club Haus Am Becheler



5 € (par séance), payé sur place



Veillez vous inscrire par téléphone 3340101 ou par email becheler@50-plus.lu

Sophrologie avec Mariette Hanquet



La sophrologie, créée dans les années 60 par le Docteur Caycedo, est une approche psychocorporelle qui utilise des techniques simples et efficaces destinées au public de tout âge.

Elle a pour objectif de nous amener à développer nos différentes capacités souvent peu exploitées comme se détendre, se concentrer, gérer son stress et ses angoisses, diminuer la fatigue, retrouver son dynamisme, retrouver un sommeil réparateur, mieux gérer ses douleurs, retrouver la confiance en soi, se projeter dans l'avenir et élaborer des projets ... dans le seul but de retrouver notre bien-être quotidien et donc d'améliorer notre qualité de vie.

Parce que tous les mots ne peuvent remplacer l'expérimentation, je vous invite à me rejoindre afin de « vivre » cette formidable expérience ensemble.

Mariette Hanquet est pharmacienne et détentrice d'un diplôme universitaire en Sophrologie et techniques de relaxation de la Faculté de Médecine de l'Université de Saint-Etienne.

Les cours sont donnés en langue française. Si vous avez encore des questions, vous pourrez vous adresser directement à Mme Hanquet (GSM: 621 29 46 77)



mercredi matin, début: 17.04.



de 11:00 à 12:00 heures



Club Haus Am Becheler



20 €/h. (payé sur place)

Veuillez vous inscrire s.v.pl. par téléphone (33 40 10 1) ou email (becheler@50-plus.lu)



Tai Ji Quan avec Yu Mei Ping





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.

 **mercredi après-midi**
début : 10.04.

 **Cours intermédiaires: de 14:15-15:30 heures**
Cours débutants: 15:45-17:00 heures

 **Club Haus Am Becheler**

 **240 € (13 cours)**

Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Tai Chi intermédiaires ou avancés ».



Line Dance

mam Nicole Miller



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.



Donneschdes Moies, Ufank : 18.04.



09:30 bis 10:30 Auer (débutants)

11:00 bis 12:00 Auer (avancés)



Club Haus Am Becheler



117 € (10 cours)



Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den Betrag von 117 € auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk „Line Dance“ zu überweisen.

Duerch Bësch a Gewan Trëppeltoure mat der Equippe vum Club



Photo: Club Haus Am Becheler

Kommt mat eis op e gemittlechen Trëppeltour, schéin a liicht Weeër vun ongeféier 2 Stonnen. Duerno gi mir schéin zesummen Essen.

Venez avec nous pour une randonnée agréable. De beaux sentiers faciles d'environ 2 heures.

16.04. Rund ums Jagdschloss

Treffpunkt ass um 9h30 am Becheler.

30.04. Trëppeltour am Bambesch

Treffpunkt ass um 9h30 am Becheler.

14.5. Tour ze Rëmeleng mam Guide Claude Hermes

Treffpunkt ass um 8h30 am Becheler.

4.6. Schläifmillen

Treffpunkt ass um 9h00 am Becheler.

18.6. Iechternacher Sei

Treffpunkt ass um 9h00 am Becheler.



Dënschdes Virmëttes



gratis



**Transport : Camionette, privat oder
öffentlechen Transport**

*Wir bitten Sie, sich telefonisch anzumelden. Danke.
Veuillez vous inscrire par téléphone. Merci.*



**Gesond iessen
Mëi beweegen**

IVV-Wanderungen mam Thomas Zimmer



Die Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire (FLMP) bietet jedes Jahr ein umfangreiches Wanderprogramm an, welches durch ihre Wandervereine organisiert wird. Dabei werden an fast jedem Wochenende quer durch das luxemburger Land wunderschöne Routen mit unterschiedlicher Länge angeboten. Diese Wanderungen sind immer bestens gekennzeichnet und organisiert. Und das Beste daran ist, dass im Anschluss für Essen und Getränke, Kaffee und Kuchen immer gesorgt ist.



La Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire (FLMP) propose chaque année un vaste programme de randonnées organisé par ses clubs de randonnée. Presque chaque week-end, de magnifiques itinéraires de différentes longueurs sont proposés à travers le pays luxembourgeois. Ces randonnées sont toujours parfaitement balisées et organisées. Et le meilleur dans tout ça, c'est qu'il y a toujours de la nourriture et des boissons, du café et des gâteaux à la fin.

Gehen Sie also gerne in geselliger Runde wandern? Dann schließen Sie sich uns einfach an. Wir gehen zwischen 10 und 12 Kilometer in einem moderaten Tempo.

Vous aimez donc faire de la randonnée en toute convivialité ? Alors, rejoignez-nous tout simplement. Nous marchons entre 10 et 12 kilomètres à un rythme modéré.

Mertert - Centre Culturel, 9, rue du Parc, L-6684 Mertert

So / Di, 14.04., départ : 9h30

Junglinster - Centre Gaston Stein, 1, rue Emile Nilles, Junglinster

So / Di, 12.05., départ : 9h30

Consdorf – Centre « Kuerwénkel », rut de Berdorf, L-6231 Consdorf

So / Di, 23.06., départ : 9h30



Fraien Trëppelgrupp mam Tarja Ollila



**Neuer Kurs
Nouveau cours**



Photos: pixabay, FelixMittenteiler

Jeden Freitag bieten wir Ihnen die Möglichkeit in einer freien Gruppe gemeinsam einen Spaziergang zu unternehmen. Gemeinsam mit Mme Tarja Ollila gehen Sie bekannte und vielleicht auch neue Wege der näheren Umgebung. Wer interessante Wege kennt, kann diese aber auch gerne in der Gruppe vorstellen.

Wichtig für die Spaziergänge ist allerdings festes Schuhwerk und bei Bedarf ein oder zwei Stöcke um sich sicher zu fühlen.

Und wer möchte, kann im Anschluss auch gerne noch an unserem Mittagstisch teilnehmen. Hier wäre aber eine vorherige Anmeldung von etwa zwei Tagen sehr wichtig!

Chaque vendredi, nous vous offrons la possibilité de vous promener ensemble dans un groupe libre. En compagnie de Mme Tarja Ollila, vous emprunterez des chemins connus et peut-être aussi de nouveaux chemins dans les environs. Si vous connaissez des chemins intéressants, vous pouvez également les présenter au groupe.

Il est toutefois important pour les promenades de porter des chaussures solides et, si nécessaire, un ou deux bâtons pour se sentir en sécurité.

Et ceux qui le souhaitent peuvent ensuite participer à notre repas de midi. Dans ce cas, il serait très important de s'inscrire deux jours à l'avance !



Freitags, ab dem 26.4.



10h00 – 12h00



Club Haus Am Becheler



gratis



**Transport : Camionette, privat oder öffentlëchen Transport
Sprache: multilingual**

Wir bitten Sie, sich telefonisch anzumelden. Danke.

Veuillez vous inscrire par téléphone. Merci.

SIVIDANDA YOGA DOUX

avec Penny Steffen



Ce cours de Yoga s'adresse avant tout à des débutants de tout âge, en particulier à des personnes de plus de 50 ans étant novices en yoga. Ce type de yoga est basé sur les Asanas (exercices physiques pour étirer et dynamiser le corps), Pranayama (exercices de respiration pour décompresser, dynamiser et équilibrer sur un plan mental et physique) et Shavasana (relaxation totale). Le cours commence par un léger échauffement avant le travail physique et se termine par une phase de relaxation de 10 minutes pour apporter équilibre et harmonie à l'esprit et au corps. Le premier cours est très doux, et dans chaque cours subséquent sont ajoutées de nouvelles postures et d'autres techniques de respiration. En ralentissant l'esprit par des techniques respiratoires, on apprend à écouter son corps ce qui apporte une paix intérieure.

Penny fait du Yoga depuis 2008 et a obtenu sa qualification pour enseigner le Sivinanda Yoga en 2017. Elle parle anglais, français, espagnol et un peu luxembourgeois.

Veillez apporter un tapis de yoga ainsi qu'un petit coussin ou une serviette enroulée pour vous asseoir durant les exercices de respiration. De plus, des chaussettes et un haut chaud ou une couverture sont recommandés pour la détente finale lorsque la température du corps baisse.

GENTLE SIVINANDA YOGA

This course is ideal for beginners of all ages, especially for people over the age of 50 who are new to yoga. The classes are based on the practice of Asanas (physical exercises to stretch and energise the body), Pranayama (breathing exercises to de-stress, energise and balance on a mental and physical level) and Shavasana (total relaxation). The class starts with a gentle warm-up before the physical work and ends with a 10-minute relaxation to bring balance and harmony to mind and body. The first class is very gentle and in each subsequent class new postures are added as well as new breathing techniques. By using breathing techniques to let go of your thoughts, you learn to listen to your body and find inner peace.

Penny has been doing Yoga since 2008. She gained her qualification to teach Sivinanda Yoga in 2017. She speaks English, French, Spanish and some Luxembourgish.

Please bring a yoga mat and a small cushion or a rolled-up towel to sit on during the breathing exercises. Socks and a warm top or a blanket are recommended for the final relaxation when the body temperature drops.



jeudi après-midi, début : 18.04.



de 15:00-16:30 heures



Club Haus Am Becheler



150 € pour 10 cours



Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 150 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Yoga douce ».

Der neue Fitnesstrend sanft und effektiv


- Training für Rücken und Bauchmuskeln
- Verbesserung der Haltung, der Flexibilität und des Gleichgewichts

Besonders wenn die körperliche Verfassung etwas nachlässt ist diese Methode gut geeignet. Sie erlernen einfache, sanfte aber effektive Übungen, ohne Stress und ohne Leistungsdruck. Hier wird geachtet auf eine haltungsgerechte und physiologisch richtige Ausrichtung des Körpers und eine korrekte Atmung. Veuillez prévoir des vêtements souples et un matelas de gymnastique.





Cours débutants

 **mercredi matin**, début : 17.04.


 **de 10:45-11:45 heures**

Cours avancés

 **vendredi matin**, début : 19.04.


 **de 9:30-10:30 heures**


Cours débutants


 **vendredi matin**, début : 19.04.

 **de 10:45-11:45 heures**

Cours avancés

 **vendredi après-midi** (avec Pavla), début : 19.04.

 **de 17:30-18:30 heures**

 **Club Haus Am Becheler**

€ **140 €** (10 fois)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 140 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Pilates débutants/avancés ».



Autobiographisches Schreiben (Workshop) mam Colette Bellion

Lebensspuren - Autobiographisches Schreiben

Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne schreiben oder gerne schreiben möchten. Der Schwerpunkt liegt auf dem autobiographischen Schreiben, wobei es nicht darum geht, ein ganzes Leben in chronologischer Reihenfolge festzuhalten, sondern, ausgehend von Schreibimpulsen, ins Schreiben zu kommen und Momentaufnahmen, Erlebtes, Erinnerungtes, Portraits von Mitmenschen usw. schriftlich zu gestalten.


Mit Hilfe von literarischen Vorlagen lernen wir Gestaltungsmittel und -techniken kennen, die ins eigene Schreiben einfließen können. Vor allem kommt es darauf an, mit sich selber in Kontakt zu kommen, sich auf den Schreibprozess einzulassen und die eigene Stimme zu finden. Die Texte werden üblicherweise in der Schreibgruppe vorgelesen, sodass die Teilnehmenden sich gegenseitig wahrnehmen, unterstützen und inspirieren können. (Das Vorlesen ist kein Muss, eher die Chance, eine erste Resonanz auf das Geschriebene zu erhalten.) Bestimmte Voraussetzungen braucht es nicht, bloß die Bereitschaft, sich auf das Schreiben einzulassen.





Sprache: Die Schreibimpulse werden auf Deutsch gegeben. Die Texte könnten, je nach Vorliebe und Sprachkenntnis der Teilnehmenden, auch auf Luxemburgisch, Französisch oder Englisch geschrieben werden.

Mitbringen bitte: Papier (Schreibheft) und Stifte, eventuell Laptop/Tablet.

Colette Bellion hat Literaturwissenschaft studiert und an diversen Sekundarschulen Deutsch, Englisch und kreatives Schreiben unterrichtet.

 **Samstag, den 04. Mai** (max. 8 Personen)
und **Samstag, den 15. Juni**

 **9:30-12:00 Auer**
14:00-17:00 Auer

 **Club Haus Am Becheler**

 **35 €/Kurs**

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 35 € z'iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk „Autobiographisches Schreiben“

Cours de conversation en espagnole avec Irina Hernandez-Ewen

Niveau intermédiaires-avancés

En nuestro curso hablamos de temas generales, leemos textos y vemos documentales que después comentamos. Al mismo tiempo ampliamos el conocimiento gramática. Si tienes una base de español y quieres practicarlo, te estamos esperando.



Cours de langue espagnole avec Irina Hernandez Ewen

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?

Niveau débutants

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



Mardi, début: 16.04.



Cours de conversation espagnole :

15:30 – 17:00 heures



Club Haus Am Becheler



130 € (10 Cours)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 130 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours d'espagnol, conversation » respectivement « Cours d'espagnol avancés/débutants ».

Cours de langue italienne avec Ornella Mollica Ranucci




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.


Cours base vers intermédiaires (minimum 6 personnes):


 **jeudi matin**, début : 18.04.


 **de 8:30-10:00 heures**

Cours intermédiaires-avancés (minimum 6 personnes) :

 **jeudi matin**, début : 18.04.

 **de 10:15-11:45 heures**

 **Club Haus Am Becheler**

 **120 €** pour 8 cours

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 120 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours italien débutants / avancés ».

Cours de langue italienne pour intermédiaires/avancés avec Ornella Mollica Ranucci



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!



Cours de conversation : vendredi matin, début : 19.04.



de 10:30-12:00 heures



Club Haus Am Becheler



120 € pour 8 cours

Veillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 120 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours d'italien conversation ».

Sie haben eine Frage zu Ihrem Smartphone, die sie schon seit Langem mit sich herumtragen?

Sie möchten beim Kauf eines neuen Smartphones/ Laptops/Tablets beraten werden?
Oder Sie möchten wissen, wie sie die Funktionalitäten ihres Smartphones /Tablets noch besser nutzen können?

Beim SmartphoneCafé erhalten Sie individuelle Beratung und Hilfestellung bei Fragen zum Smartphone, Tablet und co.

Wie? In Form eines entspannten Nachmittags, bei dem Sie ohne Druck all ihre Fragen mitbringen können, die dann im Einzelgespräch von 30 bis 40 Minuten beantwortet werden. Auch wenn Sie noch kein Gerät haben, können Sie vorbeischaun um sich über Smartphones/Laptops/Tablets zu informieren.

In gemütlicher Atmosphäre im Café des Club Haus Am Becheler in Bereldingen werden Ihre Fragen beantwortet!

Wir suchen noch Interessenten, jung oder alt, die Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten auf diesem Gebiet an interessierte Erwachsene weitergeben möchten?

Vous avez des questions concernant votre smartphone?

Vous souhaitez des conseils pour l'achat d'un nouveau smartphone/ordinateur portable/tablette ?

Ou souhaitez-vous savoir comment utiliser encore davantage les fonctionnalités de votre smartphone/tablette ?

Au SmartphoneCafé, dans une atmosphère chaleureuse, vous recevrez des conseils personnalisés et vous pourrez poser toutes vos questions, auxquelles vous aurez une réponse lors d'un entretien individuel d'une durée de 30 à 40 minutes.

Nous cherchons encore des intéressés de tout âge, qui souhaitent transmettre leurs connaissances et leurs compétences à des adultes intéressés ?

pour avoir des réponses à vos questions ou des conseils



sur rendez-vous



Club Haus Am Becheler



20 € / heure

Mir bieden Iech, Iech telefonesch um 33 4010 1 oder per mail becheler@50-plus.lu unzemellen

RÈGLEMENT GÉNÉRAL SUR LA PROTECTION DES DONNÉES

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.

Dans le cadre de nos voyages organisés, nous sommes obligés de transmettre une copie de votre carte d'identité à l'entreprise avec laquelle nous organisons le voyage, afin que le nom de personne qui figure sur le billet d'avion soit conforme avec la pièce d'identité.

Les copies de vos cartes d'identité, nous transmises suite à une inscription et une participation à un voyage avec le « Club Haus Am Becheler », seront détruites tout de suite après le retour de chaque voyage.

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

ALLGEMEINE DATENSCHUTZVERORDNUNG

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 Computersystem 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 an unseren Organisationspartner zu senden, 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.

WICHTIGE HINWEISE

Die Teilnahme an jedweden 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. Genügend trinken ist bei jeder körperlichen Tätigkeit unablässig. Bringen Sie also unbedingt Wasser mit zu Spaziergängen, sowie Ausflügen.

Wenn Sie sich zu einer Aktivität angemeldet haben und nicht daran teilnehmen können, kontaktieren Sie uns bitte so schnell wie möglich. 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. Bei Kursabbruch und bei Abwesenheit ohne Abmeldung können wir keine Rückerstattung leisten. Fotos von Teilnehmern der verschiedenen Aktivitäten werden von uns zu Veröffentlichungen genutzt. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, bitten wir Sie, uns das schriftlich mitzuteilen.

Das Club Haus in Bereldingen ist mit seinen vielseitigen, interessanten Angeboten und seiner Philosophie genau das Richtige für Sie.

AVIS IMPORTANTS

L'utilisateur participe à ses propres risques et périls aux activités proposées par le club Foyers Seniors, association sans but lucratif gestionnaire du Club Haus, décline toute responsabilité en cas d'accident. Avant de prendre part à une activité sportive, veuillez demander à votre médecin si cette activité convient à votre état de santé. Dans votre propre intérêt, informez le responsable de l'activité d'éventuels problèmes de santé. Il est indispensable que vous buviez beaucoup lors de chaque activité physique. Pensez à emporter de l'eau lors des promenades ou excursions.

Au cas où vous vous êtes inscrit/es pour une activité et que vous êtes empêché/es d'y prendre part, informez-en le club dans les meilleurs délais pour permettre, le cas échéant, à une personne sur la liste d'attente de prendre votre place. Si votre désistement de dernière minute entraîne des frais, les responsables se voient obligés de vous les facturer. Un remboursement des frais de participation n'est pas possible lors d'une absence non signalée ou d'une interruption de cours. Il se peut que nous utilisions des photos de participants aux activités pour nos différentes publications. Au cas où vous verriez un inconvénient, veuillez en faire part au club par écrit. Nous vous remercions de votre compréhension pour ces quelques contraintes, motivées par l'intérêt de tous.

Vous êtes bienvenus au Club Haus Am Becheler à Bereldange.



Am Becheler

Club Haus

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 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 am Säitert

1, rue Jos Paquet
L-5872 Alzingen
Tel. 26 36 23 95 • amsaitert@50-plus.lu
www.clubhaiser.lu



Clubhaiser

Gestionnaire Foyers
Seniors a.s.b.l.



Club Haus an de Sauerwisen

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

Treff Aal Schoul

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