Op der Heed

Club Haus
SINCE 1999

MAI - AUGUST 2022

- LIEWENSLANG LEIEREN
- INFORMATIOUN
- KONFERENZEN
- KREATIVITEIT
- BEWEEGUNG
- BENEVOLAT
- DISKUSSIOUN
- BERODUNG
- GESELLEGKEET

ÉISLEK

GESCHENKGUTSCHÄIN I CHEQUE CADEAU

Ee flotte Cadeau fir jiddereen!

Sie suchen noch ein Geschenk? Überraschen Sie Ihre(n) Liebste(n) mit einem Gutschein vom Club Haus op der Heed für eine beliebige Aktivität!

Für weitere Infos stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung! Tel. 99 82 36

Un beau cadeau pour tout le monde!

Vous cherchez encore un cadeau? Surprenez votre/vos proche(s) avec un bon du Club Haus op der Heed pour toute activité!

Pour de plus amples informations, veuillez nous contacter! Tél. 99 82 36

LEGENDE I LÉGENDE

	Datum I Date
	Uhrzeit I Heure
	Ort I Lieu
€	**Kostenbeitrag I Tarif**
	Kursleiter I Chargé de cours
	Sprache I Langue
	Mitbringen I A apporter
	Dauer I Durée
	Anmeldefrist I Inscription
	Teilnahme per Zoom möglich I Participation par Zoom possible
	Summerspecial

Noch Plätze frei!

Infoabend Lichtverschmutzung
Soirée d'information Pollution lumineuse
Seit der Entdeckung der Elektrizität werden die Städte immer heller. Die Lichtverschmutzung steht in direkter Verbindung mit vielen Zivilisationskrankheiten. Was können wir dagegen tun? Ist die einzige Lösung, dass wir alle Lichter ausschalten?

DI/MA 19.04.22
19:00
Centre 2000, Hoscheid
kostenlos
Daniel Gliedner

Mehr Sicherheit im Straßenverkehr - Weniger Verkehrstote… was ist möglich?
Infoabend mit Association nationale des Victimes de la Route (mit Erfahrungsberichten)
Plus de sécurité sur la route - moins de morts sur la route... que peut-on faire ?
Soirée d'information avec l'Association nationale des Victimes de la Route (avec témoignages)

MI/ME 20.04.22
19:00
Club Haus op der Heed
kostenlos
Karin Biltgen

iCloud-Workshop für iPhone / iPad / Mac-Nutzer
Fotos, Mails, Kontakte, Nachrichten… sicher speichern und von überall darauf zugreifen!

FR/VE 22.04.22
09:00 - 11:00
Centre Culturel, „A Meesch" Wahlhausen
30 €
Steve Reiffers

Einführung in die Fotografie: Mehr Spaß am Fotografieren

MO/LU 25.04. - 02.05.22
19:00 - 21:00
Centre Culturel Weiswampach
68 € (für 3 Einheiten)
Claude Windeshausen

Angst, Phobie, Zwangsstörung - Was kann man dagegen tun?
Infoabend mit der Lëtzebuergesch Angststéierungen Hëllef (L.A.S.H. asbl)

Do/JE 28.04.22
19:00
Centre Culturel, Heinerscheid
Liette Welter

INHALTSVERZEICHNIS

NOCH PLÄTZE FREI! / *PLACES DISPONIBLES !*

Infoabend Lichtverschmutzung 3
Mehr Sicherheit im Straßenverkehr - Weniger Verkehrstote... was ist möglich? 3
iCloud-Workshop für iPhone /iPad / Mac-Nutzer 3
Einführung in die Fotografie: Mehr Spaß am Fotografieren 3
Angst, Phobie, Zwangsstörung - Was kann man dagegen tun? 3

ALLGEMEINBILDUNG / CULTURE GÉNÉRALE

Cours de luxembourgeois A2.1 6
Menschen mit Demenz - Erleben, Verstehen, Handeln (Demenz-Balance-Modell) 7
Rhetorik: professionell auftreten und sicher reden 8

ESSEN & TRINKEN / *MANGER & BOIRE*

Wildkräuterküche / *Cuisine aux herbes sauvages* 9

KULTUR & BESICHTIGUNGEN / *CULTURE & VISITES*

Besichtigung des Unternehmen “J. Reiff sàrl” in Troisvierges /
Visite de l’entreprise “J. Reiff sàrl” 10
Djembé mit Sada 11
Gipsy Kings by Diego Baliardo 12
Lesung - Grünes Herzbeben & Irland: Das Land der Dichter und Erzähler 12
Komplexe Väter - Eine Komödie u.a. mit Jochen Busse und Hugo Egon Balder 13
London Brass Quintet - First Class British Brass 13
Besichtigung Laboratoire Tilman Baillonville / *Visite Laboratoire Tilman Baillonville* 14
Mando Diao 15
Nuit du sport 2022 15

Neien Smartphone? Mir hëllefen Eech bei der Installatioun! 16

GESUNDHEIT / *SANTÉ*

Face Yoga mit Melanie Halmes 17
Die Feldenkrais-Methode - Workshop 18
Meditation - ein Weg der inneren Freiheit (Onlinekurs) 18
Herzinfarkt - Jede Sekunde zählt - Infoabend 19

BEWEGUNG / *SPORT*

Golf für Anfänger / *Golf pour débutants* 20
Club Treff - Aktiv unterwegs mit gemütlichem Abschluss 21
Klassisches Yoga 22

INHALTSVERZEICHNIS

Pilates 23
Stretching 24
Soundwellness Yoga - Wenn Blech die Seele streichelt! 24
Wassergymnastik - Aquagym 25
Gymnastik für Menschen ab 50 / *Gymnastique douce 50+* 25
Zumba Gold 26
Wandern (12 km) / *Groupe de marche* 27
Wandern (6-8km) / *Groupe de marche* 27

KREATIVITÄT / *ATELIERS CRÉATIFS*

Rando Croquis mit / *avec* Samantha 28
Zeichnen kann jeder! Perspektive und Raum, Objekt und Figur, Licht und Schatten /
Les bases du dessin! Perspective et espace, objet et figure, ombre et lumière 29
Kreativ mit Wollresten / *Créatif avec des restes de laine* 30
Goldschmieden nach eigenem Entwurf Schwerpunkt Silberverarbeitung /
Orfèvre et la création de bijoux en argent - Workshop 31

Single-Events 32

AUSFLUG • REISE / *EXCURSION • VOYAGE*

Centro Oberhausen Shopping und Freizeiterlebnis / *Shopping au Centro à Oberhausen* 34
Nürnberger Christkindlesmarkt und AUDI Ingolstadt /
Marché de noël Nuremberg et visite AUDI à Ingolstadt 35
Bonn - 250 Jahre Beethoven - und Drachenfels/Siebengebirge 36
Night of the Jumps in Köln 37
Eifelwanderung in Deudesfeld - Wandern auf der Lava der Eifelvulkane 38
Tagesausflug nach Monschau / *Excursion à Monschau* 39
Fahrt mit der M.S. Marie-Astrid 40

GESELLIGKEIT / *CONVIVIALITÉ*

Kegeln / *Jeux de quilles* 41
Rummikub-Nachmittage 41
Gemeinsamer Mittagstisch - werktags - / *Déjeuner en commun - jours ouvrables* 42
Stammtisch für Männer 42
Einführung in die Fotografie - Mehr Spaß am Fotografieren 43
Excel für Anfänger / *Excel pour débutants* 44
Fotobuch am Computer erstellen / *Créez votre album photo avec CEWE* 45
Internet Banking 46
Smartphone (Iphone, Samsung, Huawaii,...) PC / Laptop / Tablet -
Individuelle Hilfe / *aide individuelle!* 46
Clubkaart 47

Cours de luxembourgeois A2.1

A la fin de ce cours, et, en fonction de votre travail personnel, vous devriez être capable, à l'écrit et à l'oral, de :

- Echanger des informations sur des sujets de la vie quotidienne : vous présenter et présenter votre entourage, parler de vos activités, de votre santé ; de votre environnement : logement, loisirs, commerces, voyages, vacances…

- Décrire et comparer des lieux (ville, quartier, habitation…), des personnes, des objets

- Demander et donner des conseils, des indications, …

Prérequis :

Avoir atteint le niveau A1 en expression orale.

Livre (obligatoire) : Schwätzt Dir Lëtzebuergesch? A2 / Prix: 24 €.

auteurs: Angie Gaasch (INL), Jennifer Kaell (INL), Jackie Messerich (INL)

éditeur: INL / Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse

ISBN: 978-99959-40-04-1

DI / MA 26.04.22

18:00 - 20:00

Club Haus op der Heed

90 € (10 Séances)

Yves Schintgen

25.04.2022

Menschen mit Demenz - Erleben, Verstehen, Handeln

(Demenz-Balance-Modell)

Nur wer persönliche Verluste selbst nachempfindet, versteht was Menschen mit Demenz brauchen und kann die erforderliche Unterstützung geben.

Wie geht es einem Menschen, der nach und nach die Kontrolle über sich und seine Welt, der zunehmend seine ICH-Identität verliert?

Wie verändern sich die Gefühle und Bedürfnisse in den verschiedenen Phasen der Demenz?

Welche Auswirkungen haben diese Änderungen auf die Lebensqualität des erkrankten Menschen und welche Konsequenzen ergeben sich daraus für unser Reden, Tun und Handeln?

Mit Hilfe von Selbsterfahrungen wird sich diesem Thema genähert.

Am Nachmittag werden Erfahrungen auf konkrete Fragestellungen übertragen und erörtert, anhand Ihrer Fallbeispiele, für einen professionellen Umgang mit Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind. Informationen zur Biografie sind dann hilfreich.

Seminar auch für Berufstätige aus dem medizinischen, sozialen und sozio-edukativem Bereich

DO / JE 12.05.22

9:00 - 16:00

Club Haus op der Heed

100 €

Gabriele Schmakeit

Krankenschwester, autorisierte Trainerin für Integrative Validation nach Richard®, Anwenderqualifizierung Demenz-Balance-Modell

29.04.22

Rhetorik: professionell auftreten und sicher reden

Wie kann ich gut argumentieren und selbstsicherer auftreten, ist eine Frage, die uns umtreibt.

Dieser Kurs hilft Ihnen, sich mit den Grundprinzipien der Kommunikation, Argumentation und Körpersprache vertraut zu machen.

Sie lernen Methoden und Techniken, um souveräner zu werden und sich besser durchzusetzen. Der Kurs vermittelt ihnen auch, wie sie gelassener im Umgang mit Nervosität und Stress werden und ihre Emotionen besser beherrschen können.

Dieser Kurs wendet sich an alle, die neben einem selbstsicheren Auftreten auch selbstbewusster und sicherer reden möchten.

Seminar auch für Berufstätige.

Ce cours vous aidera à vous familiariser avec les principes de base de la communication, de l'argumentation et du langage corporel. Vous apprenez des méthodes et des techniques pour devenir plus confiants. Le cours vous aidera à devenir plus tranquille face à la nervosité et au stress. De plus vous apprenez à mieux maîtriser vos émotions.

Séminaire aussi pour les professionnels.

SA 18.06.22

10:00 - 16:00

Club Haus op der Heed

125 €

Joëlle Letsch
Trainerin und professionneller Coach, managing partner ADT-Center

10.06.22
Seminar auch für Berufstätige

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Wildkräuterküche

Cuisine aux herbes sauvages

Wildgemüse sind würziger, wasserärmer, eiweißreicher und daher nahrhafter als viele Kulturpflanzen. Sie haben sich längst neben den gezüchteten Gemüsesorten behauptet. Mit der Kräuter-Expertin werden Sie sich in diesem Tagesworkshop intensiv mit den Wildkräutern beschäftigen. Unter ihrer fachkundigen Anleitung sammeln, kochen und genießen Sie die verschiedensten Wildpflanzen.

Les herbes sauvages sont plus épicées, plus riches en protéines et donc plus nutritifs que de nombreuses plantes cultivées. Dans cet atelier vous allez collecter, cuisiner et apprécier une grande variété d'herbes et plantes sauvages.

Bitte mitbringen: Küchenmesser, Schneidbrett, 2 Küchenhandtücher, Handschuhe, Vorratsdose, Gummistiefel/feste Schuh, Korb.

Veuillez apporter : *Couteau, planche à découper, 2 torchons, gants, un récipient pour nourriture, bottes/chaussures robustes, panier.*

Gesond iessen Méi bewegen

SA 11.06.22

10:00 - 16:30

Lambertsweg 1, D-54617 Sevenig (Our)

59 € (inkl. Zutaten)

Vivien Weise

30.05.22

Besichtigung des Unternehmen “J. Reiff sàrl” in Troisvierges

Visite de l’entreprise “J. Reiff sàrl”

J. Reiff sàrl ist ein junges und dynamisches Unternehmen mit neuer Infrastruktur im Industriegebiet von Troisvierges.

Die Landmaschinenwerkstatt ist seit dem 1. Januar 2015 offizieller Service-Stützpunkt für FENDT-Traktoren im Norden Luxemburgs. Hier können sämtliche Traktoren die einmal das Marktoberdorfer Traktorenwerk verlassen haben, gewartet und repariert werden. Das qualifizierte und erfahrenes Werkstatt-Personal sorgt für schnelle und kompetente Auftragserledigung.

Josy Reiff besitzt wahrscheinlich die weltweit größte Sammlung von Fendt Traktoren. Beinahe jeder Typ der einmal im Marktoberdorfer Traktorenwerk gebaut wurde findet sich in seiner Sammlung wieder. (Quelle: https://www.j-reiff.lu)

J. Reiff sàrl est une entreprise jeune et dynamique avec une nouvelle infrastructure dans la zone industrielle de Troisvierges.

Depuis le 1er janvier 2015, l’atelier de machines agricoles est le point de service officiel pour les tracteurs FENDT dans le nord du Luxembourg. Tous les tracteurs qui ont quitté l’usine de tracteurs de Marktoberdorf peuvent y être entretenus et réparés.

Un autre petit pilier de l’entreprise est la vente d’outils, de pièces de rechange et de lubrifiants.

Josy Reiff possède probablement la plus grande collection de tracteurs Fendt au monde. Presque tous les modèles construits à l’usine de tracteurs de Marktoberdorf se trouvent dans sa collection. (Source: https://www.j-reiff.lu)

FR / VE 20.05.22

09:25

Troisvierges, 7, Zone Industrielle in den Allern

12 €

16.05.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Djembé mit Sada

Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch ein guter Weg zu körperlich-seelischer Ausgeglichenheit, denn es entspannt und gibt neue Energie.

Die Konzentrationsfähigkeit wird um ein Vielfaches gesteigert und die Magie der Musik wird zu einer tiefgreifenden Erfahrung.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, auch Jugendliche sind herzlich willkommen.

Die Djembés werden für die Dauer des Kurses kostenlos zur Verfügung gestellt. Sie können jedoch gerne Ihr Djembé mitbringen.

Le djembé est un instrument africain qui permet d'améliorer le sens du rythme et qui aide beaucoup à la motricité et à la concentration. Lors de ce cours, Sada fera découvrir non seulement le djembé mais aussi d'autres instruments de musique qui permettront de s'ouvrir au monde fascinant de la musique africaine.

MI / ME 20.04.22

18:30 - 19:45

Centre Culturel „A Schraupen", 1, Ieweschtduerf Bockholtz (Hosingen)

150 € (12 Einheiten)

Sada Diagne

15.04.22

© M. Ethen

Gipsy Kings by Diego Baliardo

Mit Hits wie Volare, Baila me, Hotel California und Bamboleo stürmten die Gipsy Kings die Charts weltweit. Die Gipsy Kings sind bis heute die besten Botschafter der Gipsykultur und bleiben die meistverkauften Künstler für Schallplatten in diesem Genre, mit mehr als 20 Millionen verkauften Alben weltweit und einer Goldenen Schallplatte in Amerika. Gründungsmitglied Diego Baliardo reist seit über dreißig Jahren mit den Gipsy Kings durch die Welt.

Les Gipsy Kings ont pris d'assaut les charts du monde entier avec des succès comme Volare, Baila me, Hotel California et Bamboleo. Peu de groupes ont un succès aussi universel que ce groupe.

SA 16.07.22
19:00
Amphitheater Wiltz
45 €
01.06.22

Lesung - Grünes Herzbeben & Irland: Das Land der Dichter und Erzähler

Erleben Sie Irland auf eine einzigartige Art und Weise, wie Sie es kein zweites Mal gibt. Mit seiner humorvollen, nachdenklichen und fantastisch akzentuierten Erzählweise fesselt der Erzähler Harald Juengst den Zuhörer und lässt die Zeit wie im Flug vergehen.

Découvrez l'Irlande d'une manière unique. Avec son style narratif extraordinaire, le conteur Harald Juengst captive l'auditeur et fait passer le temps très vite.

DI / MA 03.05.22
14:30
Club Haus op der Heed
10 €
Harald Juengst
03.05.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

CUBE 521

Komplexe Väter -

Eine Komödie u.a. mit Jochen Busse und Hugo Egon Balder

© Elena Balder

Drei nicht mehr ganz so junge Männer versuchen auf unterschiedlichste Weise nachzuholen, was sie bei der Tochter versäumt haben. Durch eine Verkettung unglücklicher Umstände kommen sie sich dabei gegenseitig in die Quere. Die Sehnsucht, begangene Lebensfehler zu korrigieren, die Hoffnung, die Zeit aufhalten zu können, der Wunsch, Erlebtes nochmal zu leben, führen zu massiven Verwechslungen und Missverständnissen. Geht es wirklich um die Tochter? Oder auch um die Erkenntnis, dass die Zeit nicht alle Wunden heilt. Nur zwei starke Frauen sind in der Lage, aus den drei Männern keine Väter mit Komplexen werden zu lassen.
Quelle: Text Cube 521

Mellt Iech un d'Plazen sinn begrenzt!

Do / JE 12.05.22
20:00
Cube 521
20 €
01.05.22

London Brass Quintet

First class British Brass

© London Brass Quintet

Das Ensemble London Brass ist seit mehr als 30 Jahren eines der traditionsreichsten Blechbläserensembles überhaupt und hat seit seiner Gründung nichts von seiner Virtuosität und charmanten Frische eingebüßt.
London Brass mit Werken von J.S. Bach, D. Scarlatti, F.G. Händel, Elliot Carter, Giles Farnaby, Witold Lutoslawski, Celia McDowall, Jan Koetsier, G. Gershwin. (Quelle: Cube 521)

Wir haben Plätze für Sie reserviert.

L'ensemble London Brass, qui a fêté ses trente ans d'existence en 2015, est l'un des ensembles de cuivres les plus riches en traditions et n'a rien perdu de son énorme virtuosité et de sa fraîcheur charmante depuis sa création.

FR / VE 10.06.22
20:00
Cube 521 Marnach
20 €
16.05.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Besichtigung Laboratoire Tilman Baillonville

Visite Laboratoire Tilman Baillonville

Das 1956 gegründete Familienunternehmen Tilman ist für seine breite Palette an pflanzlichen Heilmitteln bekannt. Mit einem Umsatz von 40 Millionen Euro, 200 Mitarbeitern und zwei Produktionsstätten in Belgien hat Tilman mehr als 110 Referenzen in seinem Katalog. Sein Credo: Qualität und Innovation, um das Leben anderer Menschen zu verbessern.

Das Labor Tilman hat sich entschieden, sich durch die Entwicklung von Arzneimitteln zu unterscheiden, die eine größere Qualitätsgarantie bieten. Das Labor hält daher die gleichen Produktionsstandards und Qualitätsanforderungen ein wie die Pharmaindustrie.

Tilman geht weit über die klassische Phytotherapie hinaus: Mehrere der innovativen Produkte von Tilman sind einzigartige bioaktive Formulierungen mit eigenen Patenten. Und um die Wirksamkeit seiner Produkte zu bestätigen, ist Tilman auch in der klinischen Forschung sehr aktiv und arbeitet dabei mit mehreren belgischen Universitäten zusammen.

Tilman bietet unter der Marke Biolys auch eine breite Palette an Kräutertees an.

Tilman zeichnet sich auch durch seine starken Werte und sein Engagement für nachhaltige Entwicklung aus. Das Unternehmen hat sich unter anderem zum Ziel gesetzt, bis 2030 energieautark zu werden.

Fondée en 1956, cette entreprise familiale est réputée pour sa large gamme de remèdes à base de plantes. Avec un chiffre d'affaires de 40 millions d'euros, 200 employés et 2 sites de production en Belgique, Tilman compte plus de 110 références à son catalogue. Son credo : la qualité et l'innovation pour améliorer la vie des autres.

Dans un monde compétitif où la majorité des produits à base de plantes ont le statut de compléments alimentaires, le laboratoire Tilman a choisi de se distinguer en développant des médicaments, qui offrent une plus grande garantie de qualité. Le laboratoire respecte donc les mêmes normes de production et les mêmes exigences de qualité que l'industrie pharmaceutique.

Tilman va bien au-delà de la phytothérapie classique : plusieurs produits innovants de Tilman sont des formulations bioactives uniques avec des brevets propres. Et pour valider l'efficacité de ses produits, Tilman est aussi très actif dans la recherche clinique, en collaboration avec plusieurs universités belges.

SA 30.07.22

7:30 Centre Culturel Troisvierges

7:40 Parking École Wincrange

30 €

18.07.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Mando Diao

© Viktor Flumé

BANG, das neue Album der schwedischen Kultband Mando Diao ist sehr persönlich, energisch und fesselnd zugleich. Bang Your Head ist der ultimative Party-Song, der davon erzählt, wie wichtig es ist, die wilden und schönen Momente des Lebens zu schätzen. Seit 2002 hat Mando Diao 10 Studioalben veröffentlicht, die sich weltweit millionenfach verkauft haben. Mando Diao, bekannt für ihren klassischen Rock'n'Roll-, Dance- und Pop-Sound, ist bei annähernd 1500 Konzerten in mehr als 30 Ländern aufgetreten - oftmals als Headliner bei großen Festivals.

BANG, le dernier album du groupe culte suédois Mando Diao, a un caractère très personnel, énergique et captivant à la fois. Bang Your Head est le tube parfait pour faire la fête et reflète l'importance d'apprécier les moments de folie aussi bien que les moments de douceur de la vie. Depuis 2002, Mando Diao a sorti 10 albums avec des millions d'exemplaires vendus dans le monde entier. Mando Diao, connu pour son mélange de rock'n'roll, dance et pop, s'est produit lors de plus de 1500 concerts dans plus de 30 pays, souvent en tant que tête d'affiche des grands festivals.

FR / VE 01.07.22
19:00
Amphitheater Wiltz
41 €
01.06.22

Nuit du sport 2022

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

NEIEN SMARTPHONE?
MIR HËLLEFEN EECH BEI DER INSTALLATIOUN!

NOUVEAU PORTABLE?
NOUS VOUS AIDONS POUR L'INSTALLATION!

MELD IECH UM TEL. 99 82 36

Face Yoga mit Melanie Halmes

Wer möchte nicht frisch und strahlend mit einem harmonischen und gelösten Gesichtsausdruck durchs Leben gehen?

- Die Face Yoga Methode beruht auf dem Prinzip, das die über 40 Gesichtsmuskeln ebenso trainiert, gelockert, gedehnt und entspannt werden können, wie die Muskeln des Körpers.
- Gewohnheiten die zu Mimikfalten führen sowie Symetrien werden analysiert und mit über 90 verschiedenen Posen und Techniken wird die Gesichtsmuskulatur und die Haut in der Tiefe aufgebaut und gestärkt.
- DIE Gelegenheit die Face Yoga Methode kennenzulernen, ergibt sich bei den Intensivworkshops.

Zu den Themen
- Face Yoga im Alltag
- Mundbereich, Kinnlinie, Lächeln
- Augenpartie und Stirn

La méthode de Face yoga repose sur le principe que les 40 muscles du visage peuvent être entraînés, assouplis, étirés et détendus de la même manière que les muscles du corps.

Lors de ces ateliers vous pouvez découvrir la méthode du Face Yoga avec Melanie.

DO / JE

05.05.22
19:00 - 21:30

12.05.22
19:00 - 20:30

19.05.22
19:00 - 20:30

Club Haus op der Heed

120 € (3 Einheiten)

Melanie Halmes

28.04.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Die Feldenkrais-Methode

Workshop

Moshé Feldenkrais, ein aus Weißrussland stammender Physiker, studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen.

• Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun und Ihr Körpergefühl verfeinern?

• Haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen und wollen etwas dagegen unternehmen?

• Suchen Sie einen Weg zur Entspannung und zum Stressabbau?

Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution.

DI / MA 24.05.22
DI / MA 21.06.22
DI / MA 12.07.22
DI / MA 09.08.22

19:00 - 21:30

Club Haus op der Heed

32 €

Liette Wirth,
Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Pädagogin

Warme Socken, Isomatte

Anmeldung jeweils eine Woche vor Termin!

Moshé Feldenkrais, un physicien biélorusse, a étudié les liens entre le mouvement, la perception, la pensée et le sentiment.

La méthode Feldenkrais est adaptée à tous et facile à apprendre, quels que soient l'âge et la constitution physique.

Meditation - ein Weg der inneren Freiheit (Onlinekurs)

Lernen Sie die Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation kennen und wie Sie im täglichen Leben davon profitieren. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich eingeladen.

Apprenez à connaître les exercices de base de la méditation consciente et comment vous pouvez en tirer profit dans votre vie quotidienne.

MO / LU 25.04.22

19:15 - 20:45

Club Haus op der Heed

108 € (für 9 Einheiten)

Marianne Erasmus

22.04.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Herzinfarkt - Jede Sekunde zählt

Infoabend

Mit über 300.000 Fällen jährlich zählt der Herzinfarkt zu den häufigsten Erkrankungen sowie Todesursachen in unserer heutigen Zeit.

Doch wie erkennen Sie einen Herzinfarkt, und sind die Symptome wirklich bei jedem Menschen gleich?

Dr. Patrick Wambach erklärt Ihnen nicht nur die Symptome, sondern auch, wie Sie bei einem Herzinfarkt bestmöglich reagieren sollen.

Avec plus de 300.000 cas par an, l'infarctus du myocarde est l'une des maladies et des causes de décès les plus fréquentes de notre époque.
Mais quels sont les symptômes, et est-ce que les symptômes sont-ils les mêmes pour tout le monde ?

Dr Patrick Wambach vous explique non seulement les symptômes, mais aussi comment réagir au mieux en cas d'infarctus du myocarde.

DO / JE 19.05.22

19:00

Centre Culturel Wincrange

kostenlos

Dr. Patrick Wambach

19.05.22

Golf für Anfänger

Golf pour débutants

Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung. Nutzen Sie die Gelegenheit einer Einführung in diese Sportart auf dem Golfplatz in Eselborn. Auch für Senioren bietet Golf viele Vorteile, da es zwar körperlich herausfordernd, aber nicht überanstrengend wirkt.

Die Teilnehmer erhalten am Anfang des ersten Kurses einige Schläger die sie erst nach dem letzten Kurs wieder zurückgeben. Zwischendurch dürfen sie uneingeschränkt auf der Driving Range üben.

Le Golf est un sport qui allie la santé, le bien-être et un rapprochement avec la nature. Le golf peut se jouer jusqu'à un âge très avancé. C'est un sport qui se pratique en plein air, qui ne nécessite pas d'efforts violents, ni une activité énergétique constante.

Il se joue dans le monde entier et par tous les temps. Il est ouvert à tous quel que soit sa morphologie, sa condition physique et son talent.

Vous avez la possibilité de découvrir cette activité au Golf de Clervaux à Eselborn.

Au début du premier cours, les participants recevront quelques clubs qu'ils rendront après le dernier cours. Entre-temps, ils sont autorisés à s'entraîner sur le practice (driving range) sans restrictions.

MI / ME 18.05.22

18:00 - 19:30

Golf Club Clervaux, Mecherwee, L-9748 Eselborn

90 € (für 3 Einheiten inkl. Material und Bälle)

Wolfdieter Gotschlich, dipl. Golflehrer

Schuhe ohne Absätze, bequeme Kleidung

bis 2 Wochen vor dem jeweiligen Kurs

Gesond iessen Méi bewegen

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Club Treff

Aktiv unterwegs mit gemütlichem Abschluss

Unser Club-Treff fand in den Jahren vor der Pandemie immer einen großen Anklang. Nach 2 Jahren „Zwangspause“ sind wir froh, Sie wieder zum Club-Treff begrüßen zu können. Wir bieten Ihnen auch in diesem Jahr die Gelegenheit vor der Sommerpause, gemeinsam aktiv zu sein. Für alle, denen Wandern und Spazieren Spaß macht, haben wir jeweils eine Tour vorbereitet.

Alle Teilnehmer starten um 14:00

Auch Spielen hält jung und fit. Deshalb laden wir zu diesem geselligen Treffen auch unsere Spielegruppen ganz herzlich ein. Während die einen unterwegs sind, können die anderen z.B. ein paar Runden Rummikub, Schach oder Konter a Mitt spielen.

Desweiteren haben Sie in diesem Jahr die Möglichkeit mit einem Cocktail vom bekannten Bartender Valéry anzustoßen!

Zum gemütlichen Beisammensein der Gruppen untereinander, werden wir zum Abschluss gegen 16:00 für alle grillen, Getränke, Cocktails,... servieren.

Notre Club-Treff était toujours un grand succès les années qui précédaient la pandémie. Après deux ans de «pause forcée», nous sommes heureux de pouvoir vous accueillir à nouveau au Club-Treff - cette fois ci dans la commune Parc Hosingen. Pour tous ceux qui aiment la randonnée et la promenade, 2 tours sont prévues suivi d’un barbecue pour tous.

En plus nous proposons un bon «Cocktail» pendant l’après-midi.

MI / ME 03.08.22

14:00

Consthum Centre Culturel

Je nach Verzehr vor Ort

01.08.22

Summerspecial

Klassisches Yoga

Yoga vermittelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens und schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele.

Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Le yoga offre une vision holistique de la vie et crée un lien entre le corps, l'esprit et l'âme.

Tout le monde peut pratiquer le yoga, quels que soient son âge et sa condition physique.

TROISVIERGES: Diesen Kurs bieten wir in Zusammenarbeit mit der „Sportskommissioun Ëlwen" in Troisvierges an

MI / ME 20.04.22
19:00 - 20:00
Troisvierges, Bibliothek Tony Bourg, 16-18 rue de Binsfeld
188 € (13 Einheiten)
Clarinda Da Rocha, Yoga-Lehrerin
19.04.22

WINCRANGE:

DI / MA 19.04.22
19:00 - 20:00
Wincrange, Judo-Saal über dem Schwimmbad
188 € (13 Einheiten)
Clarinda Da Rocha, Yoga-Lehrerin
18.04.22

HÜPPERDINGEN: wahlweise

DI / MA 19.04.22
09:30h - 10:45h

DO / JE 21.04.22
09:45h - 11:00h
Club Haus op der Heed
145 € (11 Einheiten)
(mit Teilnahme am Soundwellness Yoga Kurs am 03.05.2022)
Gette, Yoga-Lehrerin
Matte, Decke & kl. Kissen
18.04.22

WINCRANGE:

MI / ME 27.04.22
18:00 - 19:30
Wincrange, Judo-Saal über dem Schwimmbad
144 € (9 Einheiten)
Perla Ghidale, Yoga-Lehrerin
25.04.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist.

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Le pilates est une méthode de gym douce qui se pratique au sol sur un tapis et qui vous aide à augmenter votre condition physique. Par des exercices des muscles trop faibles sont renforcés, les muscles trop tendus sont décontractés, toujours en tenant compte du rythme de la respiration, du maintien d'une bonne posture et du bon alignement de la colonne vertébrale lors de l'exécution des mouvements.
Par le pilates vous pouvez assouplir les articulations et améliorer la posture.

Gesond iessen
Méi bewegen

MO / LU 25.04.22

Anfänger : 18:00 - 19:00
Fortgeschrittene : 19:00 - 20:00

Club Haus op der Heed, Hupperdange

135 € (9 Einheiten)

Benoit Cravatte, dipl. Pilates-Trainer

Isomatte, bequeme Kleidung

20.04.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Stretching

Stretching ist eine sanfte Dehngymnastik, die zu einer verbesserten Beweglichkeit und Gelenkigkeit führt. Die 60-minütigen Trainingseinheiten mit musikalischer Begleitung, tragen zur Verbesserung der Gelenkmobilität bei. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters.

Le stretching a comme objectif d'assouplir le corps. Les exercices se font sur un rythme musical doux et lent. L'étirement est lent et progressif, jamais violent. Le principe est de compenser le stress de la vie de tous les jours qui contracte nos muscles. En travaillant pendant 60 minutes ses postures, on lâche prise. Le cours s'adresse à des personnes tout âge.

MO / LU 25.04.22
20:00 - 21:00
Club Haus op der Heed, Hupperdange
135 € (9 Einheiten)
Benoit Cravatte, dipl. Pilates-Trainer
Isomatte, bequeme Kleidung
20.04.22

Soundwellness Yoga

Wenn Blech die Seele streichelt!

Machen Sie mit bei unserer besonderen Yoga Session mit meditativer Live-Musik. Harald Juengst begleitet die Yogaübungen mit seiner Handpan und entführt Sie in eine wundervolle Klangwelt. Erleben Sie ein neues Gefühl der Entspannung.

Participez à notre session de yoga accompagnée de musique méditative. Harald Juengst accompagne les exercices de yoga avec son handpan et vous emmène dans un monde sonore merveilleux.

DI / MA 03.05.22
09:30
Club Haus op der Heed
15 €
Harald Juengst & Gette
03.05.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Wassergymnastik - Aquagym

Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenkschonendes Training. Es stärkt das Herz Kreislaufsystem, fördert die Kondition, erhöht die Muskelkraft und ist zugleich eine Entspannung für Körper und Seele.

Auch Nichtschwimmer können an der Wassergymnastik teilnehmen, da die Übungen im Nicht-Schwimmer-Bereich stattfinden.

Dans l'eau, le corps devient « léger » et vous avez facile à bouger.

L'aquagym redonne du tonus à vos muscles et améliore le rythme cardio-vasculaire. L'aquagym peut se pratiquer à tout âge.

MO / LU 25.04.22

18:00 - 19:00

Schwimmbad Troisvierges, 20, rue de Binsfeld

50 € (7 Einheiten)

Peggy Ysebaert, Medical Aqua Trainer

Gymnastik für Menschen ab 50

Gymnastique douce 50+

Die Gymnastikübungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Mit Musik und in einer Gruppe Gleichgesinnter wird es Ihnen Spaß machen, sich fit zu halten!
Unter dem Motto „Bewegung für die Gesundheit" trifft sich eine Gruppe einmal in der Woche im Club Haus op der Heed. Unter Anleitung der erfahrenen Trainerin Mariette de Dood, turnen die Teilnehmer eine Stunde lang gemeinsam.

Ce cours collectif de gymnastique douce s'adresse aux personnes 50+. Durant une heure le renforcement musculaire, la force et le tonus seront travaillés.

DI / MA 19.04.22

14:00 - 15:00

Club Haus op der Heed

77 € (11 Einheiten)

Mariette de Dood

12.04.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Zumba Gold

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zum Rhythmus latein-amerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden.

Zumba Gold ist die einfachere, leichte Form von Zumba. Diese Form wurde speziell für ältere, aktive Menschen und für Anfänger entwickelt. Die Bewegungen lockern und stärken die Muskulatur zugleich. Sie fördern Muskelkraft, Beweglichkeit, Haltung und Koordination. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und zu tanzen.

ZUMBA GOLD est exaltant et efficace. Il est facile à suivre pour des personnes de tout âge !

Ce programme va vous permettre de bouger à votre propre rythme. C'est un cours de danse-fitness dynamique qui vous invite à passer de beaux moments en communauté ! Les cours de Zumba Gold proposent des mouvements modifiés avec moins d'impacts.

FR / VE 22.04.22

16:00 - 17:00

Club Haus op der Heed

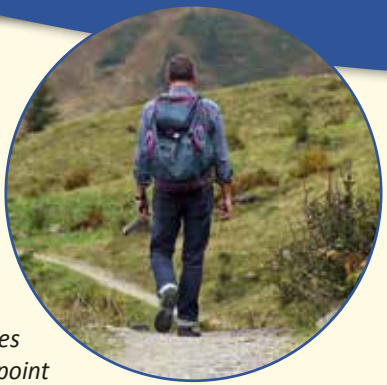
110 € (für 10 Einheiten)

Mike Medernach, Zumba Instructor

20.04.22

Gesond iessen Méi bewegen

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL



Wandern (12 km)

Groupe de marche

Unsere Wandergruppe trifft sich seit Jahren regelmäßig und wandert 10-12 Kilometer. Gerne können Sie sich der Gruppe anschließen.

Joignez notre groupe de marche. Rencontre tous les mercredis. Contactez-nous pour connaître le prochain point de départ.

MI / ME

15:00

Nächstes Treffen :
Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

Brav Muppen däerfen gär matgoen

Wandern (6-8km)

Groupe de marche

Jeden Donnerstag treffen wir uns zu einer Wandertour von 6-8km.
Gerne können Sie sich der Gruppe anschließen.

Les tours du mercredi sont trop longs ? Alors joignez le groupe du jeudi. Demandez les renseignements au Club Haus op der Heed.

DO / JE

14:00

Nächstes Treffen :
Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

Gesond iessen
Méi bewegen

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Rando Croquis

mit / *avec* Samantha

Während einer leichten Wanderung sammeln Sie Eindrücke von Natur und Landschaft. Mithilfe von Skizzen werden diese auf Papier festgehalten. Samantha Stankiewicz begleitet und unterstützt Sie bei der künstlerischen Gestaltung. Dabei können Sie Ihre individuellen Bilder entweder mittels einer simplen Bleistiftskizze oder sonstigen Maltechniken anfertigen. Notieren Sie Ihre Eindrücke und gestalten Sie ihr persönliches Heft mit Andenken.

Bitte mitbringen: Heft A5, Aquarellpapier, Bleistift(e), Farben, Buntstifte, kl. Behälter für Wasser.

Recueillez et fixez vos impressions de la nature et du beau paysage de l'Éislek sur papier pendant la rando-croquis. Samantha vous accompagnera et va vous soutenir dans votre processus créatif. Ainsi vous allez créer votre petit carnet de souvenir de cette sortie.

Veuillez apporter : *cahier A5, papier aquarelle, crayon(s), peinture, crayons de couleur, petit récipient pour l'eau.*

SO / DI 26.06.22

10:00 - 15:00

Start im Club Haus op der Heed

30 €

Samantha Stankiewicz

20.06.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Zeichnen kann jeder!

Perspektive und Raum, Objekt und Figur, Licht und Schatten

Les bases du dessin! Perspective et espace, objet et figure, ombre et lumière

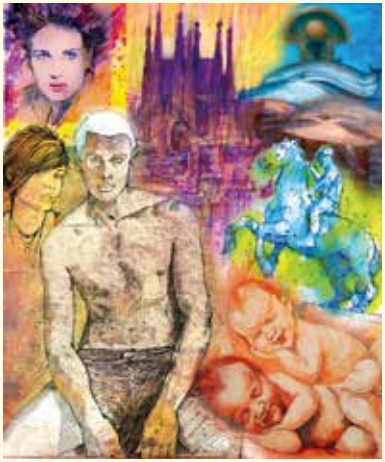
Wenn es ums Zeichnen geht, sagen viele: “das kann ich nicht!”, das ist so kompliziert! “ - STIMMT NICHT! Jeder kann Zeichnen lernen! Es gibt Tricks, die es Ihnen ermöglichen, gut zu zeichnen. In diesem Kurs erlernen Sie alle zeichnerischen Grundlagen:

- Proportionen und Perspektiven richtig erfassen und verstehen
- genaue Wahrnehmung von Raum und Form
- wirkungsvolles Setzen von Licht und Schatten
- sichere Linienführung

Zusätzlich vermittelt der Kurs Techniken und Methoden, Ihre Zeichnungen effektvoller zu gestalten. Der Workshop berücksichtigt Ihren ganz persönlichen Anspruch bzw. Wunsch ans Zeichnen. Mit der erlernten Zeichenhandschrift schaffen Sie somit die Basis für Ihre späteren Arbeiten.

Le chargé du cours vous montrera les techniques de base du dessin:

- *saisir et comprendre correctement les proportions et les perspectives*
- *perception précise de l’espace et des formes*
- *utilisation efficace de la lumière et des ombres*
- *travail en ligne confiant*



SA 28.05.22 und
SO / DI 29.05.22

10:00 - 14:00

Club Haus op der Heed

140 €

Volker Schmidt-Gliaugir

20.05.22

Materialliste auf Anfrage
Liste de matériel sur demande

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Kreativ mit Wollresten

Créatif avec des restes de laine

Jeanny Hentz startet im Herbst ein neues Projekt. Aus Wollresten wird etwas schönes Neues gezaubert.

Es wird gezeigt wie man mit Fantasie und Kreativität aus Wollresten noch etwas großartiges Brauchbares herstellen kann. Neben kleinen und großen Decken, Geschenken, Accessoires, Schals, Stulpen und Mützen, können sogar Sachen hergestellt werden, die beim Einsparen von Plastik helfen, wie Kosmetikpads, Einkaufsnetze und vieles mehr.

Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Jeanny unterstützt sie bei der Umsetzung ihrer Ideen. Hier geht es nicht um Masse, sondern darum mit Spass und Freude etwas Schönes selbst herzustellen.

Die Werke können im Anschluss verschenkt werden, überall dort wo etwas gebraucht wird.

Im September wird gestartet! Bei Fragen und Interesse können Sie sich jetzt schon melden!

Jeanny Hentz lance un nouveau projet en automne. Il s'agit de créer quelque chose de nouveau et de beau à partir de restes de laine.
Elle va vous montrer comment chacun peut fabriquer quelque chose d'utile avec des restes de laine, avec un peu d'imagination et de créativité. Outre les petites et grandes couvertures, les cadeaux, les accessoires, les écharpes, les manchettes et les bonnets, il est même possible de fabriquer des objets qui permettent d'économiser du plastique, comme des pads cosmétiques, des filets à provisions et bien d'autres choses encore.
L'imagination n'a (presque) pas de limites. Jeanny va vous aider à concrétiser vos idées. Il ne s'agit pas ici de faire de la quantité, mais de fabriquer soi-même quelque chose de beau.
Les œuvres peuvent ensuite être offertes, partout où l'on a besoin de quelque chose.
Le lancement aura lieu en septembre! Si vous avez des questions ou si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous contacter dès maintenant!

MI / ME 21.09.22
14:00 (alle 14 Tage)
Club Haus op der Heed
Jeanny Hentz

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Goldschmieden nach eigenem Entwurf Schwerpunkt Silberverarbeitung

Orfèvre et la création de bijoux en argent - Workshop

Einsteiger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs unter fachlicher Anleitung die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten, Schmieden u. a. erlernen und vertiefen.

Fortgeschrittene erweitern das bereits vorhandene Wissen und lernen zusätzliche Techniken. Kreative Gestaltung und handwerkliches Können ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstückes.

Nach vorheriger Absprache sind auch Ehe- /Freundschaftsringe in Gold möglich.

Zur Verfügung stehen Silber, Kupfer und Messing, eine Auswahl von Edelsteinen und Gold in kleinen Mengen. Andere Materialien oder Altschmuck zur Umarbeitung können gerne mitgebracht werden.

Edelsteine und Edelmetalle werden nach Gewicht und Stück extra berechnet.

Dans ce cours, les débutants et les avancés peuvent apprendre et approfondir les techniques de base telles que le sciage, le limage, le cintrage, la soudure, le forgeage, etc. sous la direction de l'orfèvre Madame Prokot.
Les étudiants avancés élargissent leurs connaissances et apprennent des techniques supplémentaires. La conception créative et le savoir-faire artisanal permettent de réaliser un bijou individuel.
On trouve de l'argent, du cuivre et du laiton, une sélection de pierres précieuses et de l'or en petites quantités. D'autres matériaux ou de vieux bijoux à retravailler peuvent être apportés avec plaisir.

Wahlweise

SA 28.05.22 und
SO / DI 29.05.22
oder
SA 11.06.22 und
SO / DI 12.06.22
oder
SA 25.06.22 und
SO / DI 26.06.22

10:00 - 16:30

Atelier der Künstlerin in Gouvy (B)

170 € (inkl. Mittagessen, Kaffee u. Kuchen)

Diana Prokot, Dipl. Schmuckgestalterin

Edelmetalle werden bei der Kursleiterin bezahlt. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Wegbeschreibung.

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Nieft eisen traditionellen Aktivitéiten hunn e puer Club Senior'en sech zesumme gedoen a bidden Single-Events Aktivitéiten un.

Hei hutt der d'Geleeënheet ëmmer ob en Neits interessant Dammen an Hären kennenzeléieren.

Org.: Club Senior - An der Loupescht - Club Haus an de Sauerwisen - Club Haus op der Heed - Prënzebierg - Strossen - Syrdall

WANDERUNG DUERCH D'WÄIN-BIERGER MAT BBQ

20 €

Mëttwoch, 11. Mee 2022 I 16h00 - 20h00

Wanderung duerch d'Wéngerten mat uschléis-sendem Barbecue.
Randonnée à travers les vignes suivies d'un barbecue.

Ehnen, parking (vis-à-vis musée du vin)
L-5416 route du vin
syrdall@clubsyrdall.lu, 26 35 25 45

WANDERUNG MAT SCHNITZELJAGD ZU STROOSSEN

Gratis

Freides, 10. Juni 2022 I 09h00 - 12h00

Wanderung duerch Stroossen (4km) mat Schnitzeljagd baséierend op der Actionbound-App. Optioun fir e gemeinsaamt Mëttegiessen am Restaurant.
Rally pédestre à travers Strassen (4 km) avec un jeu de piste basé sur l'appli Actionbound. Possibilité d'un déjeuner en commun au restaurant.

Club Senior Stroossen
Centre Barblé 203 Rte d'Arlon, L-8011 Strassen
stroossen@clubsenior.lu , 31 02 62 407

INFO

- Die Events richten sich an Singles.
- Unabhängig von Ihrem Wohnort, können sie an allen Events teilnehmen.
- Bei Interesse an einem Event können Sie unter der jeweiligen Telefonnummer oder Email genauere Informationen erhalten und sich direkt anmelden.
- Die Anzahl der teilnehmenden Personen ist begrenzt. Wir bemühen uns um ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis.
- Wir respektieren Ihre persönlichen Daten im Rahmen des aktuellen Datenschutzes, sowie die jeweiligen COVID-19-Bestimmungen.

- Nous proposons nos événements pour célibataires.
- Vous pouvez participer à tous les événements, quelque soit votre lieu de résidence.
- Si vous êtes intéressé par un-événement, vous pouvez obtenir des informations plus détaillées sous le numéro de téléphone ou l'email respectif. Vous pouvez
- Le nombre de participants est limité. Nous prenons soin de veiller à un ratio hommes / femmes équilibré.
- Nous respectons vos données personnelles dans le cadre de la protection des données actuel, ainsi que les réglementations COVID-19 respectives.

... well flirten a Vëlofuere verléiert een net.

Centro Oberhausen

Shopping und Freizeiterlebnis

Shopping au Centro à Oberhausen

Fahren Sie mit uns zum Shoppen nach Oberhausen. Das „CENTRO“ ist Europas größtes Freizeit- und Einkaufszentrum. Hier können Sie nach Lust und Laune stöbern und in über 250 Geschäften einkaufen. Ob Einzelhandel oder Gastronomie - das Centro hat einiges zu bieten: zu den zahlreichen Geschäften und Restaurants, kommen Freizeitangebote wie das LEGOLAND® Discovery Centre, der TIGER JUMP Trampolinpark oder das größte SEA LIFE Aquarium Deutschlands.

Le «CENTRO» à Oberhausen en Allemagne est le plus grand centre de loisirs de l'Europe. Ici, vous pouvez fouiller à votre guise et faire vos achats dans plus de 250 magasins. Qu'il s'agisse de commerce ou de gastronomie, le Centro a beaucoup à offrir.

FR / VE 15.07.22

Abfahrt:
07:15 Troisvierges, Kirche
07:30 Wemperhardt, BP-Tankstelle

€ 42 €

01.06.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Nürnberger Christkindlesmarkt und AUDI Ingolstadt

Marché de noël Nuremberg et visite AUDI à Ingolstadt

Nutzen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie mit uns Audi und den weltbekannten Christkindelsmarkt in Nürnberg!

Nach der Ankunft in Ingolstadt und dem gemeinsamen Mittagessen, besichtigen wir das Audi-Museum mobile! Erleben Sie die eindrucksvolle 100jährige Historie der Automobilgeschichte und der Marke Audi. Begeben Sie sich auf eine Zeitreise mit den wichtigsten Fakten und Modellen.

Je nach Corona- und Auftragslage besteht die Möglichkeit einer Werksführung mit Einblick in die Endmontage.

Weiterfahrt nach Nürnberg ins Hotel, wo Ihnen nach dem Check-In der Rest des Tages zur freien Verfügung steht, um am Abend die Weihnachtsstimmung zu genießen.

Für Samstagsvormittags haben wir einen kurzen geführten Stadtrundgang organisiert.

Nach dem Mittagessen können Sie den Weihnachtsmarkt auf eigene Faust erkunden (Rückfahrt gegen 18h).

Profitez de l'occasion pour visiter avec nous Audi et le marché de Noël de Nuremberg!
Après l'arrivée à Ingolstadt et le déjeuner en commun, nous visiterons le musée Audi mobile! Découvrez l'impressionnante histoire centenaire de l'automobile et de la marque Audi. Après le check in à l'hôtel, vous aurez le reste de la journée à votre disposition pour profiter de l'ambiance de Noël.
Pour le samedi matin, nous avons organisé une courte visite guidée de la ville.
Après le déjeuner, vous pourrez explorer le marché de Noël à votre guise (retour vers 18h).

FR / VE 02.12.22
und
SA 03.12.22

Abfahrt Bus:
4:45 Troisvierges, Kirche
5:00 Wemperhardt, BP-Tankstelle

Preis pro Person:
275 € (Doppelzimmer)
345 € (Einzelzimmer)
(Busfahrt, Übernachtung im 4* Motel One, 2 Mittagessen Eintritt Audi-Museum und evtl. Werksführung)

20.10.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Bonn - 250 Jahre Beethoven - und Drachenfels/Siebengebirge

Highlight am Vormittag ist eine Fahrt mit der Drachenfelsbahn, Deutschlands ältester Zahnradbahn, von Königswinter hinauf zum Drachenfels im Siebengebirge. In luftiger Höhe können Sie bei einer Tasse Kaffee den herrlichen Ausblick ins Rheintal genießen, bevor es mit der Bahn wieder abwärts geht.

Anschließend fahren wir weiter am Rhein entlang nach Bonn zum Mittagessen. Der Nachmittag steht im Zeichen des bekannten Musikers Ludwig von Beethoven. Wir besuchen das Beethoven-Haus und folgen einem kurzen Vortrag um dann das Haus zu besichtigen. Das Museum im Geburtshaus Ludwig van Beethoven zählt zu den 100 beliebtesten Sehenswürdigkeiten in Deutschland.

Die Zeit bis zur Heimfahrt steht Ihnen zur freien Verfügung, um in der Innenstadt zu bummeln und zu shoppen.

Le matin, nous prenons le train à crémaillère pour nous rendre au sommet du Drachenfels. Après le déjeuner nous ferons une visite guidée de la maison de Beethoven.

DO / JE 09.06.22

07:30

BP-Tankstelle Wemperhardt

75 € (Busfahrt, Drachenfelsbahn, Mittagessen, Eintritt Beethoven-Haus)

06.06.22

Foto: Michael Sondermann/Stadt Bonn

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Night of the Jumps in Köln

Erleben Sie spektakuläre Sprünge und Stunts der weltbesten Motorrad-Freestyler und Mountain-Biker.

Staunen Sie über die Sprünge dieser Extrem-Sportler!

Waghalsige Stunts und atemberaubende Kunststücke: Bei der „Night of the Jumps“ präsentiert die Crème de la Crème der internationalen Motocross-Szene ihre tollkühnen Sprünge im „Dirt“ der Lanxess-Arena.

Eine Premiere gibt es außerdem: Erstmals fliegen die Sportler mit ihren Motorrädern zur Team-Weltmeisterschaft durch die Arena.

Quelle: https://www.koeln.de/koeln/was_ist_los/topevents/night_of_the_jumps_552848.html

Lors de la „Night of the Jumps“, la crème de la scène internationale du motocross présentera ses sauts audacieux dans le „dirt“ de la Lanxess Arena. Pour la première fois, les sportifs voleront à travers l‘arène avec leurs motos pour le championnat du monde par équipe.

Assistez aux sauts spectaculaires des meilleurs motards freestylers du monde.

SO / DI 29.05.22

17:00

Abfahrt: 14:00, BP-Tankstelle Wemperhardt

125 € (Ticket und Busfahrt)

14.04.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Eifelwanderung in Deudesfeld

Wandern auf der Lava der Eifelvulkane

In Deudesfeld starten wir unsere leichten Rundwanderung, die uns zu einem der atemberaubendsten Plätze der Vulkaneifel führt. Hier bietet sich ein spektakulärer Blick auf Meerfeld mit seinem seerosengesäumten Maar. Wie die Landschaft zu ihren heutigen Formen kommt, wird einem direkt zu Beginn des Weges klar. Die Wanderung führt uns an wunderschönen Wiesen entlang bis hin zur bekannten Bleckhausener Mühle, bei der sich eine kleine Pause anbietet. Hier haben wir die Möglichkeit unser Pick-Nick zu genießen, bevor wir uns wieder zurück in Richtung Deudesfeld begeben.

Bitte mitbringen: Pick-Nick, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Nous commençons notre randonnée à Deudesfeld, qui nous mène à l'un des endroits les plus belles de l'Eifel volcanique. Dès le début du chemin, on comprend comment le paysage a pris ses formes actuelles. La randonnée nous mène le long de magnifiques prairies jusqu'au célèbre Bleckhausener Mühle, où une petite pause s'impose. Nous avons ici la possibilité de manger notre pique-nique avant de repartir en direction de Deudesfeld.

Veuillez apporter: *pique-nique, vêtements adaptés à la météo, chaussures solides.*

MI / ME 13.07.22

08:45 Total-Tankstelle Marnach
09:00 BP-Tankstelle Wemperhardt

35 €

Festes Schuhwerk und angepasste Kleidung, Pick-Nick

01.07.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Sonntagsausflug nach Monschau

Excursion à Monschau

Dieser Ausflug führt uns nach Monschau. Ein Eifelstädtchen am Ufer der Rur.

Am Vormittag besuchen wir die weltgrößte Ausstellung von Indoor-Sandskulpturen. Hier entdecken Sie die goldenen Perlen Europas und bestaunen Sie atemberaubende, aus Sand geformte, Monumente. Zum Bau der Sandskulpturen wurden rund 1000 Tonnen Sand und die Hände von 20 professionellen Sandkünstlern benötigt.

Zum Mittagessen kehren wir dann in das Restaurant „Laufenbach Stuben“ ein. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung.

Rückfahrt ca. 16 Uhr.

Monschau, ville pittoresque, se situe dans l’Eifel sur les rives de la Roer.

Le matin, nous visiterons la plus grande exposition au monde de sculptures de sable en intérieur. Vous y découvrirez les perles dorées de l’Europe et admirerez des monuments à couper le souffle, façonnés dans le sable. La construction des sculptures de sable a nécessité environ 1000 tonnes de sable et les mains de 20 artistes professionnels du sable.

Pour le déjeuner, nous nous arrêterons ensuite au restaurant «Laufenbach Stuben». L’après-midi est à votre disposition.

Retour vers 16h.

SO / DI 19.06.22

08:15 Total-Tankstelle Marnach
08:30 BP-Tankstelle Wemperhardt

€ 70 € (Mittagessen, Besichtigung Sand-skulpturen, Transport)

01.06.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Fahrt mit der M.S. Marie-Astrid

Im Juli legen wir mit der MS „Princesse Marie-Astrid“ zu einem gemütlichen Ausflug ab. Genießen Sie an diesem Sonntag, die idyllische Landschaft des Moseltals bei gutem Essen und entspannter Musik.

Wir gehen um 11:30 Uhr in Grevenmacher an Bord und legen dort auch wieder um 16:15 Uhr an.

Embarquez avec nous à la MS « Princesse Marie-Astrid ». Profitez du paysage idyllique de la vallée de la Moselle tout en dégustant un bon repas dans une atmosphère détendue.

Nous embarquerons à 11h30 à Grevenmacher (Retour prévu vers 16h15)

Entrée
Fine crème de légumes

***

Plat Principal (au choix)
Cordon bleu (volaille), sauce crème champignons, pommes frites et salade
ou
Filet de saumon poché, sauce au vin blanc, épinard et purée de pommes de terre

***

Dessert
Tarte Maison

SO / DI 03.07.22

Abfahrt Bus:
10:10 BP- Tankstelle, Wemperhardt
10:30 Total-Tankstelle Marnach
Rückfahrt: ca. 16:30

90 € (Busfahrt, Fahrt MS „Princesse Marie-Astrid“ und Mittagessen)

15.06.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Kegeln

Jeux de quilles

Hier geht's nur um den Spaß an der Sache. Sie müssen also kein Profi sein, denn das Preiskegeln überlassen wir gerne den anderen!

Rencontre toutes les 3 semaines au Café Reiff à Fischbach. Les frais de la piste seront partagés.

MO / LU 02.05.22
14:00h - 17:00h (alle 3 Wochen)
Fischbach, Café Reiff
02.05.22

Rummikub-Nachmittage

Machen Sie mit in unserem „Rummikub-Club", das Spiel ist leicht erlernbar und macht jede Menge Spaß!

Rejoignez notre «Club Rummikub», le jeu est facile à apprendre et très amusant!

MI / ME 13.04.22
14:00h - 17:00h (alle 14 Tage)
Club Haus op der Heed
11.05.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Gemeinsamer Mittagstisch - werktags -

Déjeuner en commun - jours ouvrables

Wenn auch Sie an einem Tag im Monat lieber in geselliger Runde werktags essen und den Nachmittag gemeinsam verbringen möchten, sollten Sie dieses Angebot nutzen.
Wir treffen uns in verschiedenen Restaurants unserer Region.
Falls Sie sich angesprochen fühlen, können Sie sich gerne bei uns melden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Si vous aussi, un jour par mois, vous préférez manger en semaine dans une ambiance conviviale et passer l'après-midi ensemble, vous devriez profiter de cette offre.

DO / JE 30.06.22
Restaurant Reiff, Fischbach

DO / JE 11.08.22
Restaurant Reiff, Fischbach

Stammtisch für Männer

In einer gemütlichen Runde treffen wir uns einmal pro Monat zu einem guten Essen **unter Männern**, mittags in einem Restaurant in der Region.
Sie lernen neue Leute kennen, tauschen sich aus, sprechen bei einem Gläschen über aktuelle Themen oder über die guten alten Zeiten.
Sie sind interessiert? Dann melden Sie sich bei uns!

*Dans une ambiance conviviale, nous nous retrouvons une fois par mois pour un bon repas **entre hommes**, à midi, dans un restaurant de la région. Vous faites connaissance avec de nouvelles personnes, vous échangez des idées, vous parlez de sujets d'actualité ou du bon vieux temps autour d'un petit verre.*
Vous êtes intéressé(e)? Alors n'hésitez pas à nous contacter!

DO / JE 19.05.22
Restaurant Reiff, Fischbach

DO / JE 14.07.22
Restaurant Kentucky, Lentzweiler

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Einführung in die Fotografie Mehr Spaß am Fotografieren

Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, und so gezielt die Bildergebnisse zu beeinflussen:

- Manuelle Einstellungsmöglichkeiten und Bedienung
- Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe…

Unser Kursleiter erklärt jedem Teilnehmer anhand der jeweiligen Kamera, mit welcher Einstellung die gewünschten Effekte erzielt werden.

© Claude Windeshausen

Grâce aux connaissances de base acquises lors de ce cours, vous apprendrez à utiliser correctement les différentes possibilités de réglage de votre appareil photo et à influencer ainsi de manière ciblée les résultats de l'image :

Notre instructeur de cours expliquera à chaque participant, à l'aide de la caméra correspondante, quel réglage permettra d'obtenir les effets souhaités.

MO / LU
25.04. - 02.05.22
19:00 - 21:00
Centre Culturel Weiswampach
68 € / (für 3 Einheiten)
Claude Windeshausen, Hobby-Fotograf
Kamera und Bedienungsanleitungen
22.04.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

EXCEL für Anfänger

Excel pour débutants!

In diesem EXCEL-Anfängerkurs lernen Sie die Grundfunktionen kennen, so dass Sie später Tabellen und Kalkulationen erstellen können!

Folgende Themen werden in diesem Kurs behandelt:

- Aufbau von Excel
- Erklärung Menüband
- Rechnen mit Formeln / Funktion einfügen
- Zellen formatieren
- Tabellen professionell gestalten
- Filter nutzen
- Diagramme erstellen

Dans ce cours EXCEL pour débutants, vous apprendrez à utiliser les fonctions de base afin de pouvoir ensuite créer des tableaux!

Les thèmes suivants seront abordés dans ce cours :

- *Structure d'Excel*
- *Explication du menu*
- *Calculer avec des formules / Insérer une fonction*
- *Formater les cellules*
- *Concevoir des tableaux*
- *Utiliser des filtres*

DI / MA 10.05.22
MI / ME 11.05.22
DI / MA 17.05.22
MI / ME 18.05.22

19:00 - 21:00

Computersaal,
Maison Relais Wincrange

70 € (4 Einheiten)

Steve Reiffers,

02.05.22

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Fotobuch am Computer erstellen

Créez votre album photo avec CEWE

Der Kursleiter zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie später zuhause ein Fotobuch entwerfen und dieses dann bei CEWE bestellen können.

Mit dem Fotobuch-Anbieter CEWE, der bekannt ist für seine hervorragende Qualität, werden die digitalen Bilder einfach am Computer in das Fotobuch eingefügt.

Hier können Sie das Layout der Seiten gestalten, die Fotos bearbeiten wie z.B. vergrößern, drehen, Deko-Elemente einfügen und vieles mehr. Natürlich kann man noch nach Belieben einen Text hinzufügen. Dabei sind Ihrer Fantasie fast keine Grenzen gesetzt.

Steve vous montrera étape par étape comment vous pouvez concevoir un album photo et puis le commander auprès de CEWE.

DO / JE 05.05.22 und
FR / VE 06.05.22

09:00 - 12:00

Konferenzsaal
Ecole Wincrange

50 € (für 2 Einheiten)

Steve Reiffers,
Formateur E-Lëtzebuerg

Laptop und Fotos

02.05.22

© Shutterstock

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

SPUERKEESS

Internet Banking

Wéi funktionéiert den Internet-Banking?
Wéi kucken ech mäin Kontostand?
Wéi maachen ech eng Iwwerweisung?
Entdeckt zesummen mat eis den S-net op eng einfach Art a Weis.

Comment vérifier le solde de mon compte?
Comment effectuer un virement?
Découvrez ensemble avec nous S-net de manière simple et conviviale.

DO / JE 21.04.22
14:30 - 16:30
Club Haus op der Heed
€ Gratis
15.04.22

Smartphone (Iphone, Samsung, Huawaii,...) PC / Laptop / Tablet

Individuelle Hilfe / *aide individuelle!*

Wenn Sie Hilfe für Ihr Smartphone oder PC, Tablet benötigen oder gezielte Fragen haben, dann melden Sie sich bei uns! In ruhiger Atmosphäre versuchen wir, mit Ihnen zusammen Ihr Problem zu lösen bzw. Ihre Fragen zu beantworten.

Termin nach Vereinbarung
Club Haus op der Heed
€ 20 € (pro Stunde)
15 € (jede weitere Stunde)
***30 € / Stunde**
Steve Reiffers, Ken Schroeder

Si vous avez besoin d'aide avec votre smartphone, ordinateur, tablet ou si vous avez des questions spécifiques, n'hésitez pas à nous contacter ! Dans une atmosphère calme, nous essaierons de résoudre votre problème ou de répondre à vos questions avec vous.

***NEU: JETZT AUCH BEI IHNEN ZU HAUSE MÖGLICH**
***NOUVEAU : AIDE À DOMICILE POSSIBLE**

Anmeldung / Inscription: ✆ +352 998 236 • info@opderheed.lu
Überweisung / Virement: LU 25 0023 1554 7310 0000 • BIL

Dir hutt nach keng Clubkaart?

16 €
25 €
(Familljekaart)

D'ganzt Joer beméit sech d'Equipe vom Club Haus op der Heed, fir eech een breetgefächerten Programm, mat qualitativ héichwertigen Couren an Aktivitéiten zesomenzestellen. 3x am Joer schécken mir eech dat aktuellt Programmheft.

D'Ausgaben heivir wéi Drock an Porto muss de Club Haus op der Heed selwer opbréngen.

Mer stinn den Leit gratis zur Verfügung bei administrativen Demarchen, déi iwwert den PC mussen gemaach ginn.

Desweideren hëllefen mer de Leit bei sämtlich Froën rondrëm den Computer, Tablets, Smartphone…

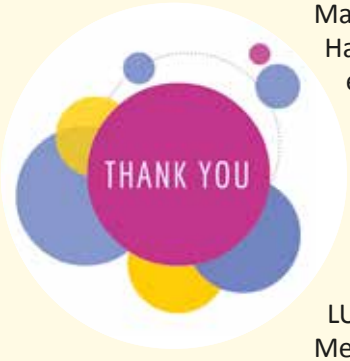
Mer erlaben eis eech déi järlich Clubkaart onzebidden an domat eis Arbicht ze ënnerstëtzen:

LU25 0023 1554 7310 0000 (BIL)
Mentioun: Clubkaart 2022

VILLMOOLS MERCI!

NEI!
Paiement mat DIGICASH

CLUB HAUS OP DER HEED ËNNERSTËTZEN
SOUTENIR CLUB HAUS OP DER HEED



Mat Ärem Don ënnerstëtzt Dir d'Aarbicht vum Club Haus op der Heed an erlaabt eis ët eis Offer ze erweideren an eis nach méi fir d'Leit anzesetzen!

Avec votre don vous soutenez le travail du Club Haus op der Heed, ce qui nous permet d'élargir notre offre et de nous enganger encore plus pour la population!

LU25 0023 1554 7310 0000 (BIL)
Mentioun: Don

- Die Teilnahme an allen 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, Ausflügen…
- Wenn Sie sich zu einer Aktivität angemeldet haben und nicht daran teilnehmen können, kontaktieren Sie uns bitte so früh wie möglich. Damit Ihnen durch die Abmeldung keine Unkosten entstehen, haben Sie die Möglichkeit eine Ersatzperson zu besorgen. Eventuell haben wir auch einen Interessenten auf der Warteliste.
- Entstehen allerdings Unkosten durch Ihre Absage, sehen wir uns leider gezwungen, diese zu verrechnen. Bei Kursabbruch und bei Nicht-Erscheinen können wir leider 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.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

- Chacun participe sous sa propre responsabilité. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accident.

- Avant de participer à une activité sportive, veuillez demander l'avis de votre médecin si cette activité convient à votre état de santé. Dans votre propre intérêt, informez le chargé de cours resp. le responsable de l'activité sportive d'éventuels problèmes de santé. Il est indispensable de boire assez d'eau lors de l'activité physique. Pensez à emporter de l'eau lors des promenades, excursions…
- Au cas où vous vous êtes inscrit/es pour une activité et que vous êtes empêché/es d'y prendre part, informez-nous dans les meilleurs délais. Ainsi une personne sur la liste d'attente pourra éventuellement participer à votre place.
- Si votre désistement de dernière minute entraîne des frais, la somme échéante vous sera facturée. Un remboursement des frais de participation n'est pas possible en cas d'absence non signalée ou lors d'une interruption du cours.
- Des photos des participants aux activités sont utilisées pour nos différentes publications. Au cas où vous y verrez un inconvénient, veuillez-nous en faire part par écrit.

Merci beaucoup de votre compréhension!

Mir maachen bëssen Vakanz an sinn am September dann rëm gutt erholl fir lech do.

Während unserer Ferien nur Anmeldungen per E-Mail: info@opderheed.lu
Inscriptions uniquement par courriel : info@opderheed.lu

Benevolat

Op der Heed
Club Haus
SINCE 1999

Wir suchen regelmäßig Leute, die sich im Benevolat engagieren möchten, z.B. als Leiter einer Gesanggruppe, Mitarbeit beim Einpacken unserer Broschüre….

Wenn Sie in interessiert sind, rufen Sie uns bitte an, wir informieren Sie gerne unverbindlich.

Nous sommes à la recherche de bénévoles p.ex. pour diriger un groupe de chant, mise en enveloppe des brochures...
Contactez-nous pour plus d'informations.

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/Teilnehmer des „Club Haus op der Heed“ 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 op der Heed“ erhalten, werden sofort nach Rückkehr jeder Reise vernichtet.

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

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 clients du « Club Haus op der Heed », 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 notre tour-opérateur/partenaire, afin que le nom de la personne qui figure sur le billet d'avion soit conforme avec la pièce d'identité.

Les copies de vos cartes d'identités, nous transmises suite à une inscription et une participation à un voyage avec le « Club Haus op der Heed » seront détruites de suite après le retour de chaque voyage.

Nous vous demandons de nous informer par courrier ou par courriel (info@opderheed.lu), au cas où vos données personnelles ne devraient plus figurer dans nos livres.

ANMELDUNG
INSCRIPTION

Sie erreichen uns per Telefon oder persönlich

- montags 13h - 17h
- dienstags bis donnerstags 9h - 12:15h & 12:45h - 17h
- freitags 9h - 13h

Tel: 99 82 36 • E-Mail: info@opderheed.lu • www.opderheed.lu

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bitte überweisen Sie die Kursgebühren innerhalb einer Woche nach Anmeldung mit Angabe des gewählten Kurses.
Sie erhalten von uns keine Rechnung!

Veuillez virer les frais de cours dans un délai d'une semaine après l'inscription en indiquant le cours choisi.
Vous ne recevrez pas de facture de notre part !

Konto: LU25 0023 1554 7310 0000

Bank: BIL

BIC: BILLLULL

IMPRESSUM

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

Redaktion: Club Haus op der Heed
Layout: Club Haus op der Heed
Druck: ExePro
Fotos: Club Haus op der Heed, Pixabay.com

Op der Heed

Club Haus
SINCE 1999

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

Abonnéiert eisen NEWSLETTER

www.opderheed.lu

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

Clubhaiser

Gestionnaire
Foyers Seniors a.s.b.l.

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

Club Haus 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

Treff Aal Schoul
Maison des Générations
33, Grand-rue
L-8372 Hobscheid
Tel. 39 01 33 501 • treff@hobscheid.lu
www.treffaalschoul.lu

AGRÉMENT DU MINISTÈRE DE LA FAMILLE PA / 98 / 05 / 006