



CLUB AKTIVITÄTEN

Juli - September 2017

Wichtige Hinweise

- 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 anfallenden Nebenkosten (z.B. Kochkurs) müssen wir Ihnen diese ebenfalls in Rechnung stellen.
- 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

Das CLUB HAUS OP DER HEED ist ein Treffpunkt für alle.

Jeder ist willkommen, der sich für unsere Angebote interessiert, der gerne in netter Gesellschaft ist und der Lust hat, unsere Aktivitäten mit zu gestalten und zu planen.



Tania Draut



Leonie Simons



Steve Reiffers



Ken Schroeder

Anmeldungen:

Sie erreichen uns von montags bis freitags von:

9:00 - 12:15 und von 12:45 - 17:00

Telefon: 99 82 36
Fax: 99 82 36 -209
E-Mail: opderheed@pt.lu
Internetseite: www.50-plus.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.

Konto: LU25 0023 1554 7310 0000
Bank: BIL
BIC: BILLULL

Inhaltsverzeichnis

Exkursionen

Fond de Gras und Bergbaumuseum Rumelange.....	3
Fahrt mit der M.S. Marie-Astrid.....	4
City Promenade und Fouer.....	5
Besichtigung Sebes und Solarbootsfahrt auf dem Oberstausee.....	6

Wanderungen

History-T'Our in Asselborn.....	7
Auf den Spuren des Westwalls - Tageswanderung.....	8
Pilzwanderung rund um Hüpperdingen.....	9

Besichtigungen

Apothekergarten Pluwig und Trier.....	10
Willkommen im Schloss Urspelt/Clervaux.....	11
Bäckerei Fonk in St. Vith.....	11

Summer-Specials

Sommerliches Sternemenü mit Sam Vossen.....	12
Cocktails mixen - Workshop.....	13
Club-Treff in Hachiville.....	14
Mit den Profis grillen - Workshop.....	15

Kochen

Indonesisch kochen mit Cynthia Van Raaij.....	16
Pilzgerichte mit David de Dood.....	17

Gesundheit und Wohlbefinden

Fußreflexzonen-Massage - 2-tägiger Basiskurs.....	18
Die Bachblüten - Infoabend.....	23
Klassisches Yoga.....	24
Wassergymnastik.....	24

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit und Wohlbefinden

Zumba-Gold	25
Zumba Gold Chair	25
Pilates	26
Pilates ab 60	27
Stretching	27
Tinnitus Atemtraining	28
Meditation - ein Weg der inneren Freiheit	28

Kreativität

Kreative Maltechniken ausprobieren	29
Farb- und Modeberatung - Tagesseminar	30
Holzschnitzen - Anfänger und Fortgeschrittene	31
Goldschmieden - 2-tägiger Workshop	32

Neue Medien

Facebook für Menschen ab 50	33
Fotos von der Kamera oder iPhone auf den Computer laden	34
Offener Computertreff mit Gérard Pfeiffer	34

Gemeinsam

Geocaching für Anfänger	35
Rummikub-Nachmittage	36
Kegeln	36
Gemeinsamer Mittagstisch -werktags-	37
Sonntagstreff	37
Wandern	38
Spazieren	38
Merci	39
Vorschau	40

Fond de Gras und Bergbaumuseum Rumelange

Der Minett Park Fond-de-Gras ist ein Freilichtmuseum der luxemburgischen Geschichte über den Eisenerzabbau, der unter anderem die Entwicklung des Eisenbahnverkehrs zur Folge hatte.



Die Besichtigung widmet sich dem Erzabbau, der Industriegeschichte und der Eisenbahn in Luxemburg. Während dem Freilicht-Rundgang besichtigen wir die verschiedenen, historischen Gebäude: den Krämerladen, die Elektrozentrale, den Bahnhof.

Nachmittags besuchen wir das Bergbaumuseum in Rumelange. Mit der Grubenbahn fahren wir mit dem Museumsführer während einer rund 20-minütigen Fahrt in die Stollen, die wir anschließend zu Fuß besichtigen. Dort werden die verschiedenen Techniken der Eisenerzbeförderung erklärt.



Die Gruppenbesichtigung ist für jede Alterskategorie geeignet.

Wann: Donnerstag, 3. August

Abfahrt: 08:00 Club Haus op der Heed
08:10 Hosingen, „Arrêt Eesberwee“

Rückfahrt: ca. 17:00

Preis: 60 € (Begleitung, Busfahrt, Führungen, Mittagessen)

Bitte mitbringen: Warme Kleidung für die Gruben-Führung und festes Schuhwerk

Anmeldung bitte bis spätestens Mittwoch, 26. Juli

Fahrt mit der M.S. Marie-Astrid



Genießen Sie einen Tag bei gutem Essen und Musik an Bord der **MS "Princesse Marie-Astrid"**!

Wir starten zusammen mit den anderen Clubs Seniors aus ganz Luxemburg zu dieser Erlebnisfahrt, bei der Sie das Moseltal aus einer anderen Perspektive bewundern können. Das Orchester Lux Duo sorgt für das musikalische Rahmenprogramm.

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



Profitez d'une journée en bateau "**Princesse Marie-Astrid**" animée par l'orchestre Lux Duo et un repas en commun avec les autres clubs senior de tous les coins du Grand-Duché.



MENU:

Fine crème de légumes

Bouchée a la reine, pommes frites et salade

Tarte Grand-Mère, glace vanille

Wann:	Freitag, 22. September
Abfahrt Bus:	09:30 CLUB HAUS OP DER HEED
	09:45 Hosingen, „Arrêt Eesberwee“
Rückfahrt:	16:45
Preis:	80 € (Busfahrt, Schiff, Essen und Musik)

Anmeldung bitte bis spätestens Freitag, 1. September

City Promenade und Fouer

Bei diesem Rundgang zeigt und erklärt ein erfahrener Fremdenführer uns die interessantesten Sehenswürdigkeiten der Stadt: Place d'Armes, Konstitutionsplatz, Regierungsviertel, Corniche, Jahrtausend-Monument, Altstadt, Großherzoglicher Palast (von außen), Wilhelmsplatz.



Nach dem Rundgang besuchen wir gemeinsam die Fouer, wo jeder nach Lust und Laune zu Mittag essen kann.

Anschließend können wir noch gemütlich über die größte Kirmes unseres Landes schlendern.

Wann: Mittwoch, 30. August

Abfahrt Bahnhof Clervaux: 08:15

Preis: 15 € (Begleitung, Führung)

Anmeldung bitte bis spätestens Mittwoch, 23. August

Besichtigung SEBES und Solarbootsfahrt auf dem Oberstausee

Blicken Sie mit uns hinter die Kulissen der „SEBES“. Der Syndikat „SEBES“ verstärkt die Trinkwasserversorgung des Landes vom Stausee aus. Hier wird das Wasser aus dem Stausee aufbereitet, damit es die strengen Qualitätskriterien für Trinkwasser erfüllt.

Nach dem Mittagessen sind wir unterwegs mit Sonnenenergie und entdecken Luxemburgs größtes Trinkwasserreservoir aus einer anderen Perspektive. Auf dem Solarboot erhalten wir Informationen zur Geschichte des Stausees sowie der Region. Neben Streifzügen in abgelegene Seitenarme des Sees, machen wir auch einen Abstecher an Land, zum Waldentdeckungszentrum „Burfelt“.



Wann: Dienstag, 18. Juli
Treffpunkt: 09:15 Parking bei Sebes, Esch-Sauer
Preis: 12 € (Begleitung, Besichtigung und Bootsfahrt, Mittagessen zahlt jeder vor Ort)
Anmeldung bitte bis spätestens Freitag, 7. Juli

Bitte melden Sie sich für jede Aktivität an ☎ 998236 oder ✉ opderheed@pt.lu und überweisen Sie den Beitrag innerhalb von 8 Tagen: LU 25 0023 1554 7310 0000 Bank: BIL

History-T'Our in Asselborn -Historisch-humoristische Wanderung-

Lange bevor es Telefon, E-Mail und Internet gab, war das Austauschen von Botschaften ein mühsames und gefährliches Unterfangen, Boten und Reiter waren wochenlang zu den Zielorten unterwegs.



Asselborn war die einzige Postreiterstation im heutigen Luxemburg und lag als Postrelais zwischen dem deutschen Arzfeld und dem belgischen Michamps.

Wandern Sie mit „Zeitzeugen“ auf dieser History-Tour, und erleben Sie fesselnde, spannende und auch lustige Momente aus dem Alltag der verwegenen Postreiter von vor 500 Jahren.

Es wird ein spannender Streifzug durch die Geschichte des 16. Jahrhunderts, rund um das Asselborner Postrelais.

Bei dieser geführten Wanderung mit historischen Szenen und einigen Überraschungen werden Sie bestimmt Ihren Spaß haben.

Leitung: Dieter Thommes, Gästeführer der Touristinfo Arzfeld

Wann: Sonntag, 30. Juli

Treffpunkt: 15:00 Auberge du Relais Postal, Posteck Asselborn

Preis: 12 € (Führung Erlebniswanderung)

Anmeldung bitte bis spätestens Freitag, 21. Juli

Auf den Spuren des Westwalls

Tageswanderung

Die Höckerlinie des Westwalls, ein historisches Relikt aus kriegerischen Zeiten, bietet heute Lebensraum und Behausung für Wildkatzen, Fledermäuse... im „Grünen Wall im Westen“. Inzwischen ist der Westwall bereits Teil eines grenzüberschreitenden Konzeptes mit Luxemburg und Belgien als „grenzüberschreitender Erinnerungsweg“.



Von Lützkampen aus wandern wir auf den Spuren des Westwalls ins Irsental und anschließend Richtung Kesfeld bis zur Informationstafel „Westwall“. Von dort aus geht's weiter über die Höckerlinie bis nach Leidenborn (ca. 7 km). Dort kehren wir im Gasthaus Kaut zum Mittagessen ein.

Nach einer ausgiebigen Pause wandern wir nachmittags wieder abwärts ins Irsental, an der Lützkämper Mühle vorbei, hinauf zu unserem Ausgangspunkt. (ca. 5 km).

Leitung:	Dieter Thommes, Gästeführer der Touristinfo Arzfeld
Wann:	Mittwoch, 13. September
Treffpunkt:	D-54617 Lützkampen, Parkplatz an der Kirche
Preis:	20 € (Führung und Mittagessen)

Anmeldung bitte bis spätestens Mittwoch, 6. September

Pilzwanderung rund um Hüpferdingen

Mit den „Naturexperten“ Marianne und Claude Michels werden Sie Pilze (witterungsabhängig) und die verschiedensten Wildfrüchte an den jeweiligen Standorten finden und kennen lernen.

Wir starten beim Club Haus op der Heed zu dieser geführten Entdeckungstour und machen unterwegs ein Picknick, um gestärkt auch am Nachmittag weiter die Natur zu entdecken.

Gegen 17h treffen wir wieder im Club ein, wo wir weitere abschließende Erklärungen erhalten.

Wir lassen den Tag mit einem gemeinsamen Abendessen im Cornelyshaff ausklingen (bitte bei der Anmeldung angeben ob Sie am Abendessen teilnehmen oder nicht).



- Leitung:** Claude Michels, Pilz-Experte
Wann: **Sonntag, 24. September, 10:00 - 17:00**
Treffpunkt: Club Haus op der Heed
Preis: 10 € (Abendessen nicht inbegriffen)

Anmeldung bitte bis spätestens Freitag, 15. September

Apothekergarten in Pluwig und Trier

Die Kräuterexpertin Monika Säger hat mit ihrem Apothekergarten und ihrem Workshop zum Thema „Altes Apothekerwissen“ unsere Klienten begeistert. Wegen der großen Nachfrage bieten wir nochmals Gelegenheit, ihren ganz besonderen Garten zu besichtigen.



In diesem Kräuter-, Relax- und Nutzgarten erwarten Sie interessante Einblicke in die faszinierende Welt der Tee- und Heilkräuter, Giftpflanzen, alte Apotheker- und mystische Pflanzen. An diesem Tag will Frau Säger speziell auf die „Bibelpflanzen“ eingehen.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen fahren wir von Pluwig nach Trier. Dort können Sie bis zur Rückfahrt bummeln, shoppen...

Wann: Samstag, 29. Juli

Abfahrt: 08:00 Club Haus op der Heed
08:10 Hosingen, „Arrêt Eesberwee“
08:50 Topaze, Mersch

Rückfahrt: ca. 17:00

Preis: 60 € (Begleitung, Busfahrt, Führung, Mittagessen)

Anmeldung bitte bis spätestens Freitag, 21. Juli

Bäckerei Fonk in St. Vith

Der Geschäftsführer Eric Fonk übernimmt persönlich die Führung und erklärt die Philosophie der Bäckerei Fonk.

Er erklärt in der Backstube den genauen Ablauf der Arbeitsschritte in dieser Bäckerei. Zudem erläutert er, von wo die Rohstoffe bezogen werden. Anschließend können Sie noch Fragen stellen.

Im Anschluss an die Besichtigung haben Sie die Möglichkeit einen Kaffee zu trinken und die Backwaren selbst zu probieren (nicht im Preis inbegriffen).



Wann: Mittwoch, 5. Juli, 10:00 - 11:30

Treffpunkt: Talstraße 10, St. Vith

Preis: 5 €

Anmeldung bitte bis spätestens Dienstag, 20. Juni

Willkommen im Schloss Urspelt/Clervaux

Das Schloss Urspelt aus dem 18. Jahrhundert wurde im Jahre 2005 von der Familie Freddy Lodomez übernommen. Sie erweckten das historische Gebäude zu neuem Leben.

Heute ist Château d'Urspelt als geschütztes Nationaldenkmal eingestuft.

Tür und Tor wird sich für uns öffnen und man wird uns durch das Schloss führen.

Im Restaurant steht anschließend ein Buffet mit einer Auswahl an feinen Kuchen- und Desserts für uns bereit; dazu können wir verschiedene Kaffee- und Teesorten genießen und das besondere Ambiente noch auf uns wirken.

Wann: Dienstag, 1. August

Treffpunkt: 14:30 Schloss Urspelt

Preis: 15 € (Kaffee-, Tee- und Kuchenbuffet)

Anmeldung bitte bis spätestens Montag, 17. Juli

Sommerliches Sternemenü mit Sam Vossen

Freuen Sie sich auf diesen Abend, Sie haben die Gelegenheit, gemeinsam mit unserem bekannten Koch, Sam Vossen, dieses kulinarische Sommermenü zuzubereiten (**siehe Fotos unten vom Original-Menü**):

Fischvariationen an Petersilienwurzelpüree mit Limette, Tomaten-Chutney, Kräutersalat mit Dillsenfhonigsoße

Filet vom Kalb auf Sternenniveau, Kartoffelsalat mal anders, sommerliches Gemüse

Schwarzwälder Kirschtorte im Glas



Fischvariationen



Filet vom Kalb

Bestimmt finden Sie bald eine Gelegenheit, Freunde und Familie einzuladen, um Sie mit diesem sommerlichen Sternemenü zu überraschen. Ihre Lieben werden noch lange davon schwärmen.

Leitung: Sam Vossen, dipl. Koch

Wann: wahlweise:

Dienstag, 11. Juli, 19:00 *oder*
Mittwoch, 12. Juli, 19:00

Wo: Hosingen, Centre Culturel

Preis: 48 € (inkl. Zutaten)

Anmeldung bitte bis spätestens Montag, 3. Juli

Bitte melden Sie sich für jede Aktivität an ☎ 998236 oder ✉ opderheed@pt.lu und überweisen Sie den Beitrag innerhalb von 8 Tagen: LU 25 0023 1554 7310 0000 Bank: BIL

Cocktails mixen Workshop

Die MOBILE SHAKERZZ Maraite Manuel und Hodenius Jérôme weisen Sie in die Kunst Cocktails zu mixen ein.



An ihrer mobilen Bar können Sie, unter Anleitung der Profis, jeden leckeren und frischen Cocktail zubereiten.

Es werden alkoholische und alkoholfreie Cocktails zubereitet wie z.B.: Tequila Sunrise, Mojito, Cuba libre, Pina Colada, Sun Down, Virgin Peach...

Mit sommerlicher Musik sorgen wir für den passenden Rahmen.

Bei gutem Wetter findet der Workshop auf unserer großen Terrasse statt.



Leitung: Manuel Maraite, dipl. Bartender
Jérôme Hodenius

Wann: Samstag, 1. Juli, 11:00 - 16:30

Wo: CLUB HAUS OP DER

Preis: 60 € (inkl. Zutaten)

Anmeldung bitte bis spätestens Donnerstag, 15. Juni

Bitte mitbringen: Mittagsimbiss

Club-Treff in Hachiville

-Aktiv unterwegs mit gemütlichem Abschluss-

Für alle, denen Wandern, Spazieren oder Fahrradfahren Spaß macht, haben wir jeweils 1 Tour vorbereitet:

Wandergruppe: Rundweg, ca. 8 km

Spaziergruppe: Rundweg, ca. 5 km

Fahrradgruppe: Rundtour ca. 40 km (Ravel-Weg nach Bastogne)

Alle Teilnehmer starten um 14:00

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

Zum gemütlichen Abschluss werden wir gegen 16:00 für alle grillen, Getränke, Kaffee... servieren.



Wann: Mittwoch, 9. August

Treffpunkt: 14:00 Hachiville, Vereinssaal

Preis: Je nach Verzehr vor Ort

Anmeldung bitte bis spätestens Mittwoch, 2. August

Mit den Profis grillen! Workshop

Sie wollen, dass Ihre nächste Grillparty ein Hit wird? Dann profitieren Sie von diesem Tages-Workshop.

Die Leitung übernehmen ein bzw. zwei Mitglieder aus dem „**éischten Lëtzebuerger Grillclub**“ & **Landesmeister 2015!**

Gemeinsam mit ihnen werden Sie ein vollständiges Menü zum Grillen vorbereiten. Dabei werden Ihnen die verschiedenen Grill-Techniken ausführlich erklärt. Anschließend können Sie Ihr Menü genießen.



„Grillmeeschter“ 2015 am Team - "Grill Junkies":

- 1. Plaz "Best of pork"
- 1. Plaz "Best of beef"
- 1. Plaz "Best of Dessert"

Lassen Sie sich überraschen von den vielseitigen Möglichkeiten, die die Profis Ihnen präsentieren.

Leitung:	Nicolas Schommer, Landesmeister im Grillen und dipl. Koch
Wann:	Samstag, 15. Juli, 10:00 - 17:00
Abfahrt Bus:	09:00 Club Haus op der Heed
Wo:	Echternach, See
Preis:	115 € (Busfahrt, Workshop, Menü inkl. ein Getränk/Gang)

Anmeldung bitte bis spätestens Dienstag, 4. Juli

Indonesisch kochen mit Cynthia Van Raaij

Die Grundlage für viele indonesische Rezepte sind Reis und Gemüse. Kombiniert mit Reis und Meeresfrüchten sowie Kokosmilch entstehen die typischen Gerichte.

Gemeinsam mit Cynthia, unserer Köchin mit „indonesischen Wurzeln“ bereiten Sie an diesem Abend folgende fernöstliche Leckereien zu:

Sate ajam: Broschetten mit Hähnchen, dazu typische Erdnussbutter-Soße

Atjar: Traditioneller süß-saurer Salat aus Möhren, Weißkohl und Zwiebeln

Sambal goreng: Warme, sautierte Bohnen mit Tomaten und Knoblauch

Nasi goreng: Reis im typischen Reiskocher gegart und anschließend mit Gemüse gebraten.

Das „Geschnipsel“ der frischen Zutaten in der Gruppe wird bestimmt Spaß machen und mit besonders leckeren Gerichten belohnt.



Leitung: Cynthia Arend-Van Raaij
Wann: Dienstag, 8. August, 19:00
Wo: Club Haus op der Heed
Preis: 40 € (inkl. Zutaten)

Anmeldung bitte bis spätestens Montag, 31. Juli

Pilzgerichte mit David de Dood

Bereiten Sie gemeinsam mit David de Dood ein leckeres, saisonales Menü mit Pilzen zu.

Er zeigt Ihnen, wie Sie dieses gesunde Lebensmittel, reich an Vitaminen und Mineralstoffen und dabei doch extrem kalorienarm schmackhaft zubereiten können.

In diesem Kochkurs erfahren Sie auf welche Art und Weise man frische Pilze zubereiten kann.



Wald-Pilzcreme

Entenbrust mit Morchelsosse

Steinpilzrisotto.



Leitung: David de Dood, dipl. Koch
Wann: Montag, 25. September, 19:00
Wo: Hosingen, Centre Culturel
Preis: 38 € (inkl. Zutaten)

Anmeldung bitte bis spätestens Montag, 11. September

Fußreflexzonenmassage

2-tägiger Basiskurs



Die Fußreflexzonenmassage ist eine alte therapeutische Behandlungsmethode zur Aktivierung der körpereigenen Heilungskräfte. Bei der Fußreflexzonenmassage handelt es sich um eine spezifische Massage sogenannter Reflexzonen an den Füßen. Sie wirkt lindernd bei vielen Beschwerden des Alltags und kann bei Menschen jeden Alters eingesetzt werden.

In diesem Kurs werden die Grundtechniken der Fußreflexzonenmassage erlernt. Nach einer theoretischen Einführung am ersten Tag geht es direkt zum praktischen Teil über. Bis zum nächsten Treffen sollten Sie die Möglichkeit nutzen, das Erlernte an Familienmitgliedern/Freunden auszuprobieren; am 2.Tag werden die Techniken wiederholt und vertieft. Nach Kursabschluss sind die Teilnehmer in der Lage sein, eine Basisfußreflexzonenmassage durchzuführen.



La réflexologie vise à mobiliser les processus d'autoguérison du corps. Cette thérapie douce, consiste à masser les différentes zones des pieds. Les pieds sont découpés en zones, correspondant à un tissu ou à un organe.

La réflexologie plantaire aide l'organisme à retrouver un équilibre.

La réflexologie entraîne une dynamisation de l'organisme, d'où une amélioration de ses fonctions. C'est également une technique de maintien de la santé, qui agit de manière préventive.

Leitung: Sandra Felten, dipl. Reflexologin

Wann: Samstags, 23. September und 30. September, 10:00 - ca. 16:30

Wo: Weiswampach, Urenerweeg 11, L-9991 Weiswampach

Preis: 215 € (inkl. Dokumentationsmaterial und Pausengetränk)

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Hausschuhe, Notizblock

Anmeldung bitte bis spätestens Freitag, 8. September



Beginn der Aktivitäten unserer aktuellen Broschüre

J u l i	
Sa., 01. Juli	Cocktails mixen, Hüpperdingen
Mi., 05. Juli	Besichtigung Bäckerei Fonk, St. Vith
Sa., 08. Juli	Musical Tarzan und Centro in Oberhausen
So., 09. Juli	Sonntagstreff, Eschweiler
Di., 11. Juli	Sommerliches Sternemenü mit Sam Vossen, Hosingen
Mi., 12. Juli	Sommerliches Sternemenü mit Sam Vossen, Hosingen
Sa., 15. Juli	Mit den Profis grillen! - Workshop, Echternach
Di., 18. Juli	Besichtigung Sebes und Solarbootsfahrt
Do., 27. Juli	Gemeinsamer Mittagstisch, Fischbach/Clervaux
Sa., 29. Juli	Apothekergarten in Pluwig und Trier
So., 30. Juli	History-T'Our in Asselborn
A u g u s t	
Di., 01. Aug.	Willkommen im Schloss Ursfelt
Do., 03. Aug.	Fond de Gras und Bergbaumuseum Rumelange
So., 06. Aug.	Sonntagstreff, Weiswampach
Di., 08. Aug.	Indonesisch kochen, Hüpperdingen
Mi., 09. Aug.	Club-Treff in Hachiville
Mi., 30. Aug.	City Promenade und Fouer
Do., 31. Aug.	Gemeinsamer Mittagstisch, Troisvierges

Wir machen Urlaub vom 14. August bis zum 27. August.

**Bitte beachten: Während unserer Ferien sind nur
Anmeldungen per E-Mail möglich: opderheed@pt.lu**

Beginn der Aktivitäten unserer aktuellen Broschüre

S e p t e m b e r	
Mo., 04. Sept.	Facebook für Menschen ab 50, Hüpperdingen
Fr., 08. Sept.	Fotos von der Kamera auf den PC laden, Hüpperd.
Sa., 09. Sept.	Farb- und Modeberatung - Tagesseminar, Clubhaus
So., 10. Sept.	Sonntagstreff, Weicherdange
Di., 12. Sept.	Holzschnitzen - Schnupperkurs, Weiswampach Tinnitus- Atemtraining, Clubhaus
Mi., 13. Sept.	Auf den Spuren des Westwalls - Tageswanderung
Sa., 16. Sept.	Geocaching für Anfänger, Hüpperdingen
Mo., 18. Sept.	Wassergymnastik, Troisvierges Pilates, Hüpperdingen Stretching, Hüpperdingen Meditation, Hüpperdingen
Di., 19. Sept.	Infoabend „Een Häerz fir kriibskrank Kanner“, Clubhaus
Mi., 20. Sept.	Kreative Maltechniken ausprobieren, Hüpperdingen Pilates für Fortgeschrittene, Reuler Pilates ab 60, Reuler
Do., 21. Sept.	Klassisches Yoga, Hüpperdingen
Fr., 22. Sept.	Zumba Gold, Hüpperdingen Zumba Gold Chair, Hüpperdingen Fahrt mit der M.S. Marie-Astrid
Sa., 23. Sept.	Fußreflexzonenmassage - Basiskurs, Hüpperdingen Goldschmieden - 2-tägiger Workshop, Beho/Gouvvy
So., 24. Sept.	Pilzwanderung rund um Hüpperdingen
Mo., 25. Sept.	Kochen mit Pilzen, Hosingen
Di., 26. Sept.	Holzschnitzen - Anfänger und Fortgeschrittene
Mi., 27. Sept.	Die Bachblüten - Infoabend, Hüpperdingen
Do., 28. Sept.	Gemeinsamer Mittagstisch, Wemperhardt



Die Bachblüten Infoabend

An diesem Abend werden die einzelnen Blütensubstanzen und deren Wirkweise vorgestellt und erklärt, wann und wie man die Bachblüten zur Unterstützung unserer Gesundheit und Förderung unseres Wohlbefindens anwenden kann.

Bachblüten sind ein einfaches Selbsthilfemittel. Es sind pflanzliche Tropfen, die individuell zusammengestellt werden, wenn man sich nicht wohl fühlt und aufgrund von bestimmten akuten oder chronischen Belastungen - seien es Krankheiten, Stress, Konflikte, etc. aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Sie können uns helfen, wieder besser in Harmonie mit uns und unserer Umwelt zu leben. Außerdem wird im Anschluss genügend Zeit für Fragen und Diskussion sein.



Leitung: Andrea Knoche, Ergotherapeutin und Bachblütenexpertin
Wann: Mittwoch, 27. September, 19:00
Wo: CLUB HAUS OP DER HEED
Preis: 12 €

Anmeldung bitte bis spätestens Mittwoch, 20. September

Bitte melden Sie sich für jede Aktivität an ☎ 998236 oder ✉ opderheed@pt.lu und überweisen Sie den Beitrag innerhalb von 8 Tagen: LU 25 0023 1554 7310 0000 Bank: BIL

Klassisches Yoga

Yoga ist ein Jahrtausende altes indisches Übungssystem zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Das Wort Yoga bedeutet so viel wie „zusammenbinden, vereinigen“. Es 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.

Leitung:	Georgette Halmes, Yoga-Lehrerin
Beginn:	Donnerstag, 21. September
wahlweise:	
	09:45 - 11:00 CLUB HAUS OP DER HEED
	16:00 - 17:15 CLUB HAUS OP DER HEED
	19:00 - 20:15 Alte Schule Hüpperdingen, Hauptstrooss 38
Preis:	144 € (12 Einheiten)
<u>Bitte mitbringen:</u>	Matte, Decke und kleines Kissen

Wassergymnastik

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** und **ältere Menschen** können ohne Angst und mit viel Freude an der Wassergymnastik teilnehmen, da die Übungen im Nichtschwimmer-Bereich stattfinden.

Leitung:	Christel Hendriks, Schwimmmeisterin
Beginn:	Montag, 18. September, 17:00 - 18:00
Wo:	Schwimmbad Troisvierges, 20, rue de Binsfeld
Preis:	66 € (11 Einheiten)

Zumba Gold



ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer 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, facile et efficace. Il est facile à suivre pour des personnes de tout âge !

Un programme facile à suivre qui vous permet 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 pour les seniors actifs et/ou débutants.

Zumba Gold Chair



Zumba-Chair: Dieses Training ist speziell für Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität. Die Trainingseinheit findet zum Teil auf einem Stuhl sitzend und zum anderen Teil aufrecht statt.



Zumba-Chair s'adresse aux personnes dont la mobilité est réduite. Les exercices se font en partie assise sur une chaise et en partie debout.

Leitung: Sabine Kinzinger, Zumba Instructor

Beginn: Freitag, 22. September

Zumba Gold: 09:30 - 10:30

Zumba Chair: 10:45 - 11:45

Wo: CLUB HAUS OP DER HEED

Preis: 120 € (10 Einheiten)

Anmeldung bitte bis spätestens Freitag, 1. September

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.

Leitung: Benoit Cravatte, dipl. Pilates-Trainer

Beginn für

Anfänger: Montag, 18. September, 18:30 - 19:30

Anfänger mit Vorkenntnissen: Montag, 18. September, 19:30 - 20:30

Wo: Alte Schule Hüppdingen, Hauptstrooss 38

Fortgeschrittene: Mittwoch, 20. September, 20:00 - 21:00

Wo: Schulzentrum Reuler, „Giele Sall“

Preis: 195 € (13 Einheiten)

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung

Pilates ab 60



Es ist nie zu spät, aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun. Sie möchten so lange wie möglich in Form bleiben und sich auch als Älterer in Ihrem Körper wohlfühlen...? Dieser Pilates-Kurs ist speziell an die Bedürfnisse der Menschen über 60 angepasst.



Vous souhaitez rester en forme par le sport ? Ce cours de Pilates s'adresse exclusivement aux personnes de 60 ans et plus.
Ces exercices de Pilates vous aident à améliorer votre condition physique et votre bien-être.

Leitung: Benoit Cravatte, dipl. Pilates-Trainer
Beginn: Mittwoch, 20. September, 19:00 - 20:00
Wo Schulzentrum Reuler, „Giele Sall“
Preis: 195 € (13 Einheiten)

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.

Leitung: Benoit Cravatte, dipl. Pilates-Trainer
Beginn: Montag, 18. September, 20:30 - 21:30
Wo Alte Schule Hüpperdingen, Hauptstrooss 38
Preis: 195 € (13 Einheiten)
Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung

Tinnitus-Atemtraining

Das Tinnitus-Atemtraining nach Holl unterstützt Menschen wirksam dabei, die Ursachen des Tinnitus, die Symptome sowie deren Begleiterscheinungen nachhaltig zu verändern und somit ihr Leiden aktiv zu lindern. Sie kommen wieder ins Gleichgewicht und erhalten Zugang zu einem wirksameren Stressmanagement, anwendbar im beruflichen wie auch privaten Bereich.

Die Übungen im Rahmen des Kurses setzen sich aus den Bereichen Bewegung, Atmung und Selbstmassage zusammen.

Einmal verinnerlicht, helfen die TAT-Übungen in zukünftigen Notfallsituationen. Das TAT-Prinzip unterstützt generell das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Leitung: Katrin Simons, Tinnitus-Atemtrainerin

Beginn: Dienstag, 12. September, 19:00 - 20:00

Wo: CLUB HAUS OP DER HEED

Preis: 220 € (8 Einheiten - im vierzehntägigen Rhythmus)

Anmeldung bitte bis spätestens Dienstag, 29. August

Meditation - ein Weg der inneren Freiheit

Sie werden sich mit den Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation vertraut machen und lernen, wie Sie im täglichen Leben davon profitieren.

Diese Meditationstechnik hilft Ihnen, jeden Aspekt Ihrer täglichen Erfahrungen zu beleuchten und daraus für Sie selbst und Ihre Umgebung heilende Kraft zu schöpfen.

Offenheit, Entdeckerfreude und Verständnis sind die einzig erforderlichen Vorkenntnisse für diesen Kurs. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich eingeladen.

Leitung: Marianne Erasmus

Beginn: Montag, 18. September 19:15 - 20:45

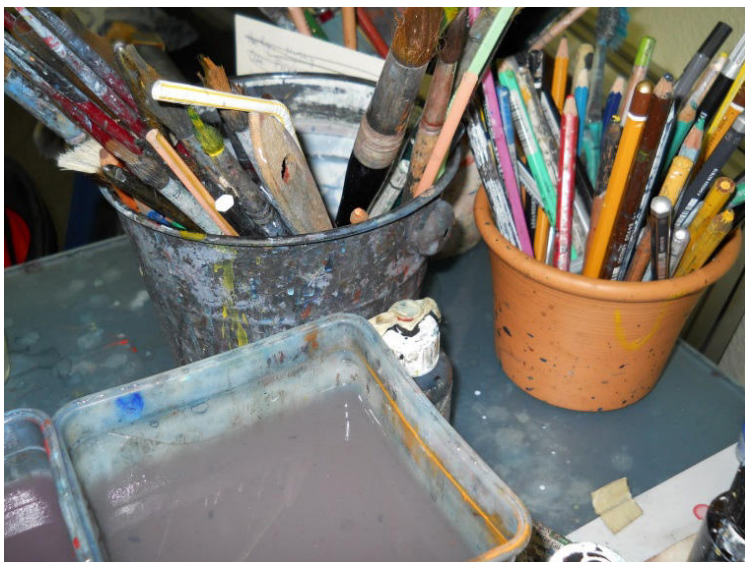
Wo: CLUB HAUS OP DER HEED

Preis: 99 € (11 Einheiten)

Kreative Maltechniken ausprobieren

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/innen als auch an fortgeschrittene Hobbykünstler.

Wenn Sie schon länger malen, haben Sie hier die Möglichkeit mit Techniken wie z.B. Collagen, Aquarell, Spachteln... mit Acryl- und Ölfarben zu experimentieren.



Leitung: Carlo Muller
Beginn: Mittwoch, 20. September, 19:30 (alle 14 Tage)
Wo: CLUB HAUS OP DER HEED
Preis: 90 € (6 Einheiten)

Bitte melden Sie sich für jede Aktivität an ☎ 998236 oder ✉ opderheed@pt.lu und überweisen Sie den Beitrag innerhalb von 8 Tagen: LU 25 0023 1554 7310 0000 Bank: BIL

Farb- und Modeberatung Tagesseminar

Farben machen Leute... Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Farben, die sein Äußeres optimal zur Geltung bringen.

Sind Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp?



Während dieses Seminars werden Sie gemeinsam mit unserer erfahrenen Mode-Designerin und Visagistin „Ihre“ typgerechten Farben herausfinden.

Die richtige Farbauswahl für Ihren Hauttyp bei Kleidung, Make-up, Brille, Haarfarbe usw. erspart Fehleinkäufe, somit Frust, Zeit und Geld.

Durch ihre jahrzehntelange Erfahrung kann Frau Bertrams Ihnen auch viele Tipps und Tricks mit auf den Weg geben. Zum Abschluss erfahren Sie noch raffinierte Knüpf- und Bindetechniken mit Tüchern und Schals.

Nach diesem Seminar werden Sie Ihre vorhandene Garderobe mit ganz anderen Augen sehen und nutzen.

Leitung: Hedy Bertrams, Modedesignerin/Visagistin

Wann: Samstag, 9. September, 11:00 - ca. 17:00

Wo: CLUB HAUS OP DER HEED

Preis: 60 €

Bitte mitbringen: Mittagsimbiss

Anmeldung bitte bis spätestens Freitag, 1. September

Holzschnitzen -Anfänger und Fortgeschrittene-

Pol Brachtenbach führt Sie mit viel Geduld und Fachwissen in die Kunst der Holzbildhauerei ein. Mit diesem Angebot richten wir uns sowohl an die **bisherigen Teilnehmer als auch an Neu-Einsteiger**.

Möchten auch Sie den Spaß an diesem kreativen Hobby neu beleben oder erweitern? Dann haben Sie jetzt die Gelegenheit dazu.

Anfänger können am ersten Tag während einer Schnupperstunde praktisch ausprobieren, ob die Schnitzerei ein geeignetes Hobby für Sie sein könnte.

Für den Anfang wird der Kursleiter nicht nur das Holz (Linde und Eiche) vorbereiten, sondern auch das entsprechende Werkzeug zur Verfügung stellen. Natürlich können Sie auch eigenes Holz (bitte ausreichend trocken), mitbringen.



Während der praktischen Arbeiten geht Herr Brachtenbach nach Bedarf immer wieder auf verschiedene Themen ein, wie z.B. richtiges Schärfen der Schnitzseisen, Holzlehre...

Herr Brachtenbach nimmt regelmäßig an Schulungen im Lechtal (Tirol) teil.

Leitung: Pol Brachtenbach, Hobby-Holzbildhauer

Beginn: Dienstag, 26. September, 19:00 - 21:00

Schnupperkurs: Dienstag, 12. September, 19:00-21:00
(Anmeldung bis 08. September)

Wo: Gemeindehaus Weiswampach, Gruuss-Strooss (Seiteneingang)

Preis: 150 € (10 Einheiten)
zusätzliche Kosten für Holz ca. 10 €)

Bitte mitbringen: Zollstock oder Lineal, Bleistift, Radiergummi, Zirkel, Heft

Anmeldung bitte bis spätestens Freitag, 8. September

Goldschmieden

2-tägiger Workshop

Einsteiger und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden erlernen und vertiefen. Fortgeschrittene erweitern das bereits vorhandene Wissen und lernen zusätzliche Techniken.

Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks.

Zur Verfügung stehen Silber, Gold, Kupfer, Messing und eine Auswahl von Edelsteinen in kleineren Mengen. Andere Materialien können gerne mitgebracht werden.



Leitung: Diana Prokot, dipl. Schmuckgestalterin

Wann: Samstag, 23. Sept. und Sonntag, 24. Sept., 10:00 - 16:30

Wo: Atelier der Künstlerin, Beho 68 / Gouvy (B)

Preis: 140 € (inkl. Mittagessen, Kaffee u. Kuchen)

Edelmetalle werden bei der Kursleiterin bezahlt

Anmeldung bitte bis spätestens Freitag, 8. September

Facebook für Menschen ab 50

Facebook ist das größte soziale Netzwerk mit aktuell ca. 1,8 Mrd. Nutzern weltweit.

The Facebook logo, consisting of the word "facebook" in white lowercase letters on a blue rectangular background.

Diese Plattform ist eine Art Treffpunkt im Internet, an dem man mit Freunden und Bekannten kommuniziert und so z.B. auch alte Schulfreunde wiederfinden kann.

Das Netzwerk Facebook bietet die Möglichkeit Informationen einzustellen, so wie Fotos oder Videos und vieles mehr, zu veröffentlichen. Außerdem können die Nutzer auch „live“ miteinander kommunizieren.

Dieser Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Folgende Punkte werden erklärt:

- Konto erstellen
- Bekannte, alte Freunde über Facebook suchen
- Informationen, Fotos, Videos „posten“
- Nachricht an Freunde schicken
- Risiken bei Facebook
- Facebook-Konto sicherer machen

Leitung:	Steve Reiffers, Formateur E-Lëtzebuerg
Wann:	Montag, 4. September, 09:00 - 12:00
Wo:	Alte Schule Hüpferdingen, Hauptstrooss 38
Preis:	15 €



Fotos von der Kamera oder iPhone auf den Computer laden

Sie lernen Ihre Fotos auf den PC hochzuladen, sie zu sortieren, in Ordnern abzulegen und diese nach dem entsprechenden Anlass zu benennen. Außerdem erfahren Sie, wie man auf dem PC „verlorengegangene Fotos“ wiederfinden kann.

Leitung: Steve Reiffers, Formateur E-Lëtzebuerg
Wann: Freitag, 08. September, 09:00 - 12:00
Wo: **Alte Schule** Hüpferdingen, Hauptstrooss 38
Preis: 15 €

Offener Computertreff für Senioren mit Gérard Pfeiffer

Bestimmt waren Sie auch schon in Situationen, wo Ihr Computer-Wissen nicht ausreichte und Sie einfach nicht mehr weiter wussten: „Wen fragen, wer kann helfen und das möglichst schnell?“

Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, haben wir jetzt mit unserem neuen Angebot die Lösung für Sie:

Wir freuen uns, dass wir Herrn Pfeiffer als „Problemlöser“ engagieren konnten. Als pensionierter Elektroniker, mit sehr viel Erfahrung und Wissen in der Computerwelt, kennt er sich mit den verschiedensten Computerproblemen aus (Windows und Apple).

Hier können Sie Probleme und Lösungen untereinander austauschen, und Herr Pfeiffer steht allen mit Rat und Tat zur Seite.

Leitung: Gérard Pfeiffer, pensionierter Elektroniker
Wann: Montags, 2. Okt., 16. Okt., 6. Nov., 20. Nov., 4. Dez., 14:00-16:00
Wo: CLUB HAUS OP DER HEED
Preis: 15 € / Treff

Geocaching für Anfänger



Sie haben schon einmal von Geocaching gehört, wissen jedoch nicht genau was es ist, respektive haben keine Ahnung wie es funktioniert und es auch noch nie ausprobiert? Hierzu bieten wir Ihnen die Gelegenheit!

Geocaching ist eine Schatzjagd mit dem GPS und zugleich eine unterhaltsame Aktivität in der Natur für Groß und Klein. Mit Hilfe eines GPS-Geräts, das wir Ihnen zur Verfügung stellen, suchen Sie in der Natur nach versteckten Schätzen.



Der Kursleiter erklärt Ihnen zunächst die Funktionsweise des Geocachings ganz genau.



Dann wandern wir los und gehen in Zweiergruppen auf Schatzjagd!

Geocaching ist *das* Outdoor-Erlebnis, denn es verbindet Natur und Technik.

Geocaching ist ein Abenteuer an dem Sie jederzeit und überall teilhaben können.

Leitung: Steve Reiffers (mit freundlicher Unterstützung von Nortic)

Wann: Samstag, 16. September, 11:00 - 16:00

Wo: Alte Schule Hüpperdingen, Hauptstrooss 38

Preis: 30 €

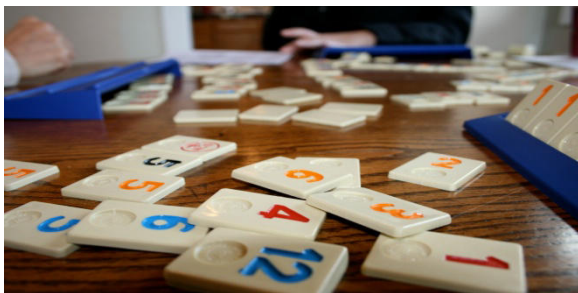


Bitte mitbringen: feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung, Mittagsimbiss

Anmeldung bitte bis spätestens Freitag, 8. September

Rummikub-Nachmittage

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



Wann: Mittwochs, 14:00 - 17:00 (alle 14 Tage)

Nächstes Treffen: Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

Wo: CLUB HAUS OP DER HEED

Kegeln

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



Wann: Montags, 14:00 - 17:00 (alle 3 Wochen)

Nächstes Treffen: Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

Wo: Fischbach, Café Reiff

Gemeinsamer Mittagstisch -werktags-

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!

Unsere nächsten Treffen:

Donnerstag, 27. Juli, Restaurant „Reiff“, Fischbach (barrierefrei)

Donnerstag, 31. August, Restaurant „Lamy“, Troisvierges (barrierefrei)

Donnerstag, 28. September, „Brasserie Massen“, Wemperh. (barrierefrei)

Sonntagstreff

Haben Sie auch das Gefühl, dass es als Alleinstehender schwierig ist, manche Sonn- und Feiertage sinnvoll zu gestalten?

Deshalb organisieren wir für Sie einmal im Monat ein gemeinsames Mittagessen in einem Restaurant. Natürlich sind Paare zu diesem Treffen auch herzlich willkommen.

Nachmittags können Sie gemeinsam Rummikub oder Karten spielen, spazieren gehen und eventuell kegeln.

Falls unser Angebot Sie anspricht, **sollten Sie sich spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin bei uns anmelden.**

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Unsere nächsten Treffen:

Sonntag, 09. Juli, Restaurant „An der Gaessen“, Eschweiler

Sonntag, 06. August, Restaurant „Keup“, Weiswampach

Sonntag, 10. September, Restaurant „Bourg“, Weicherdange

Wandern

Unsere fest etablierte Wandergruppe trifft sich seit Jahren regelmäßig und wandert 8 - 10 Km. Gerne können Sie sich der Gruppe anschließen.



Wann: **Mittwochs, 14:00** (wöchentlich)

Nächstes Treffen: Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

Spazieren

Auf Wunsch bieten wir jetzt, zusätzlich zu unserer bestehenden Wandergruppe, regelmäßig donnerstags eine kleinere Tour (5 - 6 Km) an für diejenigen, denen unsere „großen“ Wanderungen zu anstrengend sind.

Natürlich bietet das Éislek wenige „leichte“ Strecken, so dass wir auch auf Waldwege, mit mittelschweren Steigungen zurückgreifen müssen.

Wichtig sind: angepasste Schuhe und Kleidung sowie eine Wasserflasche.

Wann: **Donnerstags, 14:00** (alle 14 Tage)

Nächstes Treffen: Bitte im Club Haus op der Heed nachfragen

MERCI!

Mir soen Merci...

dem **Rosalie Bley**, fir säin Asaz als Line-Dance Trainerin.

Vun 2004 un suergt si duerfir, datt Leit mat vill Freed a Begeeschterung tanzen an sech fit halen!

No 13 Joer, an deenen si dräi Trimester pro Joer, zwee Mol pro Woch fir Clienteën vum Club Haus op der Heed Couren ginn huet, huet si sech leider duerfir entscheet mat den Couren opzehalen. Ganz Equipe vum Club seet Merci fir déi gutt Zesummenaarbecht an wënscht hir all Guddes!



Mir soen Merci...

dem **Adele Fuchs**, fir vill lësteg Momenter an flott, ëmmer gutt besicht Kach- an Bakcoursen.



Dem Adele seng Kachcoursen sinn säit 2008 bei eisen Client'en ganz beléift an gefrot!

Mat vill Elan huet si eis, nieft Kach- an Bakcoursen, och bei Fester ënnerstëtzt, déi mat sengem originellen Optrëtter nach méi flott gi sinn. „Wir wollen keine Schokolade - wir wollen lieber Adele“, awer alles huet een Ufank an leider och een Enn.

Di ganz Equipe aus dem Club Haus op der Heed seet him Merci fir di gutt Zesummenaarbecht an wënscht him all Guddes an eng schéin Zäit!

All eisen Referenten an Leit déi bei eis Coursen ginn, soen mir Merci!

Highlights Oktober - Dezember

Table ronde: „7 Deeg Weekend – an wat elo?“

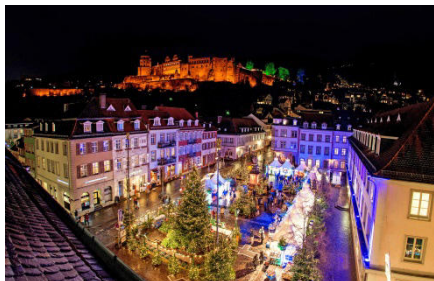
Donnerstag, 12. Oktober, 19:00

Rundtisch-Gespräch zum Thema „Vorbereitung zum Übergang vom Berufsleben zur Rente“ mit u.a. Frau Marie-Josée Jacobs, Herr Erny Lamborelle und weiteren interessanten Gästen

Anmeldung ab sofort möglich: Tel. 99 82 36 / Email: opderheed@pt.lu

Fahrt nach Heidelberg zum Weihnachtsmarkt

Freitag, 1. Dezember bis Samstag, 2. Dezember



© Heidelberg Marketing GmbH, Foto Tobias Schwerdt

Leistungen:

- Busfahrt und Begleitung
- Übernachtung inkl. Frühstück im 4 Sterne Hotel Crowne Plaza Heidelberg City Centre
- 2 Mittagessen (Freitag und Samstag)
- Schlossführung

Preis: 275 €

Maximale Teilnehmerzahl: 24 Personen

Anmeldung ab sofort möglich: Tel. 99 82 36 / Email: opderheed@pt.lu

Das nächste Programmheft erscheint Anfang September 2017