

Nordstad Aktiv+

Janvier – Avril 2026

Januar – April 2026



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

clubaktiv⁺



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

Légende

Legende

	Date / Datum
	Horaire / Uhrzeit
	Prix / Preis
	Rendez-vous / Treffpunkt
	Langues / Sprachen
	Délai d'inscription / Anmeldeschluss
	Nombre de participants / Teilnehmeranzahl
	Responsable de cours / Kursleiter(in)
	Activités transversales / Clubübergreifende Aktivitäten

Contactez-nous

Kontaktieren Sie uns



26 81 37 43



clubnordstad@inter-actions.lu

WELCOME

Bienvenue

*Adresse bureau
Büroadresse*



3, rue de l'École Agricole
L-9016 Ettelbruck

(Parking du supermarché E. Leclerc /
Parkplatz vom E. Leclerc)

*Informez-vous
Informieren Sie sich*



www.nordstadaktivplus.lu



NordstadAktiv+

*Diversité linguistique
au club
Sprachvielfalt
im Club*



Maud Dumay
Responsable



Tom Diederich
Educateur diplômé

Sarah Cristache
Educatrice diplômée



**Francisco
Oliveira Rodrigues**
Educateur diplômé

Daniela Rotili
Secrétariat



Ester Rodrigues Pinho
Secrétariat

Jean-Marie Ferber
Educateur diplômé



Pol Kneip
Educateur diplômé

Chères lectrices, chers lecteurs

Liebe Leserinnen und Leser

Nous l'équipe Nordstad Aktiv+ vous souhaitons de joyeuses fêtes et pensons très fort à vous. Nous sommes heureux de vous accompagner à travers notre programme sur les pages suivantes.

Peut-être y découvrirez-vous quelque chose de nouveau qui rendra votre quotidien plus facile, plus agréable ou plus intéressant. Car, au fond, il s'agit de s'entraider et de trouver ensemble des moyens de rendre notre quotidien plus agréable. Peu importe votre âge ou la situation dans laquelle vous vous trouvez, chaque personne est la bienvenue ici.

Wir als Nordstad Aktiv + wünschen Ihnen schöne Feiertage und denken ganz fest an Sie. Wir freuen uns, Sie auf den folgenden Seiten mit unserem Programm zu begleiten.

Vielleicht entdecken Sie dabei etwas Neues, das Ihren Alltag leichter, schöner oder interessanter macht. Denn letztlich geht es darum, einander zu unterstützen und gemeinsam Wege zu finden, wie wir unseren Alltag angenehmer gestalten können. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind oder in welcher Lebenssituation Sie sich befinden – jeder Mensch ist hier willkommen.



Madame Annie Nickels-Theis

Buergermeeschtech
Gemeng Buurschent



Buurschent, eng grouss a lieweg Gemeng mat ronn 1800 Awunner nördlech vun der Nordstad, bleift och 2026 eng Plaz, wou Zesummenhalt a Liewensqualitéit grouss-geschriwwe ginn. Mir leien zwar net am Zentrum vun de Nordstadgemengen, mee bei ville Kooperatiounen an de verschidenste Beräicher schaffen mir schonn joerelaang gutt zesummen. Eis Bierger schaffen, léieren, liewen dacks am Rhythmus vun der Nordstad, a mir profitéiere vu villen, wat dës dynamesch Regioun ze bidden huet: vun de Schoulen a Geschäfte bis zu Gesondheetsservicer an enger gudder Transportinfrastruktur.

D'Entwécklung vun eiser Gemeng a Regioun geet weider, an domat kommen och nei Erausforderungen op eis duer. Wichtig bleift, datt all eis Bierger, jonk oder manner jonk, nei Awunner oder déi scho laang hei wunnen a liewen, datt si all sech wuel fillen, integréiert sinn an aktiv um Liewen an der Gemeng an an de Veräiner deelhuele. Besonnesch d'„Bestagers“, déi nach vill Energie, Zäit a Motivatioun hunn, droen dozou bäi, datt d'Liewen an eiser Gemeng a Regioun esou lieweg bleift.

Eis Zesummenaarbecht mam Nordstad Aktiv+, ënner der Leedung vum Team ronderëm d'Maud Dumay, huet sech och am vergaangene Joer bewäert. D'Offer un Aktivitéiten, vu kreativen Atelierer iwwer Sport a Kultur bis zu gemeinsame Reesen, weist, wéi vill Freed a Liewensqualitéit an esou Programmer stiechen. Am

neie Joer 2026 erwaarden eis erëm vill spannend, nei an ofwieslungsräich Aktivitéiten, déi dozou bäidroen, datt mir zesumme bleiwe wat mir si: eng Gemeng, eng Regioun, wou Mënsche sech begéinen, austauschen a matenee liewen.

Ech wëll dat neit Joer 2026 mat engem ganz besonnesche Rendez-vous ufänken: Am Januar wäert d'Neijoerschreception zu Méchela am fonkelneie Centre Culturel et Sportif ofgehalen ginn. Ech freeë mech immens, bei dëser Geleeënheet vill vun Iech ze gesinn, zesummen op d'neit Joer unzestoussen an déi nei Raimlechkeeten ze entdecken, déi sécherlech zu engem neie Mëttelpunkt vum Duerfliewen zu Méchela ginn an ganz sécher och fir Aktivitéiten vum Nordstad Aktiv+ zur Verfügung gestallt wäerte ginn.

Ech wëll all deenen e grouss e Merci soen, déi am Hannergrond mat vill Engagement, Zäit a Léift fir den Detail dozou bäidroen, datt eise Club Nordstad Aktiv + sou gutt funktionéiert a weider positiv an d'Zukunft kucken kann. Merci den 9 Gemengerëit aus den Trägergemengen déi sech am Déngscht vun der Gemeinschaft asetzen.

Mat dësem Esprit vun Zesummenhalt, Engagement a Liewensfreed kucke mir zesummen optimisteschesch an d'Joer 2026. Ech wënschen Iech all vill Gesondheet, Freed a vill schéi Momenter an eiser Gemeng an an eiser Regioun.

Rétrospective

Rückblick



Alles perfekt ..Merci XXL 🙌

10 sem. J'aime Répondre



Wat super Metteg , dir huet dat rem richtig gudd gemacht 🙌🙌 Merci iech all 🥰🥰

10 sem. J'aime Répondre

2 👍



War alles super Merci villmols

10 sem. J'aime Répondre



A merci fir alles

10 sem. J'aime Répondre





Communes partenaires

Partner Gemeinden



BETTENDORF

ECOLE PRIMAIRE

Rue de l'Eglise | L- 9382 Moestroff

CENTRE POLYVALENT

Rue des jardins | L- 9370 Gilsdorf

AAL PRIMÄRSCHOUL BEI DER KIIRCH

Kräizung Rue Principale/ Broderbour
L-9370 Gilsdorf

PÉTANQUEPISTE

Route d'Eppeldorf | L- 9353 Bettendorf



BOURSCHEID

SALLE DE SPORT

19, Groussgaass | L-9140 Bourscheid

THEATERSAAL

25, rue principale | L-9140 Bourscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE

Schoulstrooss | L- 9164 Lipperscheid



**GEMENG
COLMER-BIERG**

COLMAR-BERG

NORDPOOL

Rue de l'Ecole | L- 7730 Colmar-Berg

CENTRE CULTUREL

5, rue de la Poste | L- 7730 Colmar-Berg



DIEKIRCH

CINÉ SCALA

46, rue de l'industrie | L- 9250 Diekirch

THEATERSAAL PRIMÄRSCHULE

Place Guillaume | L-9237 Diekirch

NORDSTAD LYCÉE

17, rue Joseph Merten | L-9257 Diekirch



ERPELDANGE-SUR-SÛRE

VERÄINSBAU

17, rue du Berger | L- 9161 Ingeldorf

CENTRE CULTUREL « A MAESCH »

4, rue de l'Eglise | L- 9142 Bürden

BIRCKELHAFF

Rue Abbé Kalbersch |
L- 9146 Erpeldange-sur-Sûre



ETTELBRUCK

NORDSTAD AKTIV+

3, rue de l'école agricole |
L- 9016 Ettelbruck

CENTRE DES ARTS PLURIELS

1, Place Marie-Adelaïde |
L- 9063 Ettelbruck

HALL OMNISPORTS FRÄNKIE HANSEN

Rue du Deich | L- 9012 Ettelbruck

DÄICHHAAL

Parking Deich | L-9012 Ettelbruck

Gemeng Feelen



FEULEN

ANCIENNE ÉCOLE,

2, Place de la chapelle
L- 9179 Oberfeulen

HENNESBAU

15C, rue de la Fail | L-9175 Niederfeulen



GEMENG MÄERZEG

MERTZIG

CENTRE TURELBAACH

22, rue Principale | L-9168 Mertzig

AL SCHOUL (TIERS-LIEU)

31A, rue Principale | L-9168 Mertzig



SCHIEREN

AL SCHOUL

72, route de Luxembourg |
L-9125 Schieren

BOULODROME

Rue de la Gare, Am Géier |
L-9122 Schieren

ALEN ATELIER

1, rue du Moulin | L-9126 Schieren

Cheers!

A hand is visible at the bottom left, holding the stems of several lit sparklers. The sparklers are in the center of the image, creating a bright, starburst effect of light against a dark, textured background. The overall mood is festive and celebratory.

**Op d'Joer 2026
A l'année 2026**

Léif Frënn vun Nordstad Aktiv +,
mir freeën eis drop, lech bei
eisem Neijoerschempfang ze
begréissen a mat engem Patt
op d'Joer 2026 ungestoussen!

Chers amis de Nordstad Aktiv +,
nous nous réjouissons de vous
accueillir à notre réception du
Nouvel An et de porter un toast
à l'année 2026 !

Datum / Date :
21.01.2026

Auerzäit / Horaire :
Ab / À partir de 15h00

Plaz / Lieu :
Salle du Centre Culturel
(terrain de football)
Kierfechtswée, L-9171 Michelau

**Mellt lech wgl. bis
den 12. Januar 2026 un.**

**Merci de vous inscrire
jusqu'au 12 janvier 2026.**

Contenu

Inhalt

	Rencontre au village..... 12 <i>Club am Duerf</i>
	Conférences & Ateliers 13-17 <i>Konferenzen & Workshops</i>
	Culture, Excursions & Voyages 18-27 <i>Kultur, Ausflüge und Reisen</i>
	Convivialité 28-40 <i>Geselligkeit</i>
	Musique et danse 41-43 <i>Musik und Tanz</i>
	Sport, Santé & Bien-être..... 44-55 <i>Sport, Gesundheit & Wohlbefinden</i>
	Créativité 56-59 <i>Kreativität</i>
	Lifelong Learning 61-66 <i>Bildung</i>
	Au milieu: Un calendrier à extraire In der Mitte: Ein Kalender zum Herausnehmen /

Club am Duerf



Fr Nous organiserons au minimum 2 fois par mois dans nos communes partenaires le «Club am Duerf» pour être encore plus proche de vous.

Pour avoir des informations plus précises sur le lieu de rencontre dans votre commune, veuillez contacter notre bureau au **numéro 26 81 37 43**.

N'hésitez pas à nous interpellier - vous nous reconnaissez grâce à nos vestes ou T-Shirts.

Lu Mir organiséiere minimum 2 Mol am Mount eisen "Club am Duerf" an eise Partnergemenge fir nach méi no bei lech ze sinn.

Fir weider Informatiounen ze kréien, wéini mir genee an Ärer Gemeng sinn a wou mir eis gesinn, rufft wgl. um Büro un.

Tel: 26 81 37 43

Zéckt net fir eis unzeschwätzen - Dir erkennt eis ganz sécher un eisen Jacketten oder T-Shirten.

**Lundi /
Montag:**

Bourscheid
Colmar-Berg
Mertzig

**Mardi /
Dienstag:**

Bettendorf
Diekirch

**Jeudi /
Donnerstag:**

Feulen

**Vendredi /
Freitag:**

Ettelbruck
Erpeldange-sur-Sûre
Schieren





GRATUIT
GRATIS

Préparation à la retraite - Les démarches administratives

Vorbereitung auf die Rente - administrativer Teil

Fr Le passage à la retraite soulève souvent de nombreuses questions administratives. Pour vous accompagner, **CNAP.lu** propose l'atelier « Bien se préparer à la retraite ».

Cet atelier présente clairement, étape par étape, **comment effectuer une demande de retraite** : quand l'introduire, quels documents fournir et quels délais respecter ?

Il explique également les différents types de retraite afin de vous aider à identifier la formule la mieux adaptée à votre situation.

Enfin, un temps d'échange permet de poser toutes vos **questions individuelles** liées à vos démarches.

De Der Übergang in den Ruhestand wirft oft viele administrative Fragen auf. Um Sie dabei zu unterstützen, bietet **CNAP.lu** den Workshop „Gut vorbereitet in den Ruhestand“ an.

Dieser Workshop zeigt Schritt für Schritt, **wie man einen Renten Antrag** stellt: wann man ihn einreichen muss, welche Unterlagen man vorlegen muss und welche Fristen zu beachten sind.

Außerdem werden die verschiedenen Rentenarten erläutert, damit Sie die für Ihre Situation am besten geeignete Option finden können.

Abschließend können Sie in einer Diskussionsrunde alle Ihre **individuellen Fragen** zu Ihren Schritten stellen.



Me / Mi 14.01.2026



15h00



06.01.2025



ETTELBRUCK,
Daichhaal Sall 2



Michel KREMER



**GRATUIT
GRATIS**

L'application Pianissimo

Die App Pianissimo

Fr L'arthrose a longtemps été considérée comme une maladie causée par une surcharge des articulations.

Aujourd'hui, nous savons que c'est un phénomène bien plus complexe. Malgré cela, le mouvement reste essentiel : il aide à soulager la douleur et à préserver une bonne mobilité. Venez découvrir une application simple d'utilisation pour vous aider à rester en mouvement.

De Arthrose wurde lange Zeit als eine durch Überlastung der Gelenke verursachte Krankheit betrachtet.

Heute wissen wir, dass es sich um ein viel komplexeres Phänomen handelt. Denn noch bleibt Bewegung entscheidend: Sie hilft, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu erhalten. Entdecken Sie eine benutzerfreundliche App, die Ihnen hilft, in Bewegung zu bleiben.



Ma / Di 20.01.2026



14h00 - 16h00



1 semaine avant la date /
1 Woche vor dem Termin



BETTENDORF,
Buvette - Centre Sportif



FR



Luxembourg Institute
of Health



**GRATUIT
GRATIS**

Leschte Wëllen - Omega 90

Fr Avez-vous déjà réfléchi à vos dernières volontés ? Ou souhaitez-vous éviter des soucis supplémentaires à vos proches au moment de votre décès ?

Lors de cet atelier, Omega 90 répondra à vos questions et vous aidera par des conseils utiles et pratiques.

De Haben Sie sich schon Gedanken über Ihren letzten Willen gemacht? Oder möchten Sie Ihren Angehörigen zusätzliche Sorgen im Falle Ihres Ablebens ersparen?

In diesem Workshop kann Omega 90 Ihnen bei Ihren Fragen mit Rat und Tat weiterhelfen.



Di / Ma 03.02.2026



17h30 - 19h00



**1 semaine avant la date /
1 Woche vor dem Termin**



**ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv+**



LU



Omega 90



**GRATUIT
GRATIS**

Café des poètes - Un moment de partage autour des mots

Café der Poeten - Ein Moment des Teilens rund um Worte

Fr

Envie de faire une pause poétique ?

Nous vous invitons à un après-midi convivial autour de la poésie et de l'inspiration.

Au programme : la lecture de poèmes en luxembourgeois et la création . Échanges libres entre passionnés, curieux et rêveurs. Que vous aimiez lire, écrire ou simplement écouter... rejoignez-nous pour célébrer la beauté des mots dans une ambiance chaleureuse et détendue.

De

Lust auf eine poetische Pause?

Wir laden Sie herzlich zu einem Nachmittag voller Poesie und Inspiration ein.

Auf dem Programm steht das Vorlesen von Gedichten auf Luxemburgisch und das gemeinsame Verfassen von Poesie. Es erwartet Sie ein offener Austausch für alle, die sich für Sprache begeistern - ob leidenschaftlich, neugierig oder träumerisch. Egal, ob Sie gerne lesen, schreiben oder einfach nur zuhören - kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns die Schönheit der Worte in entspannter Atmosphäre.



Lu / Mo 02.03.2026



16h00 - 18h00



**1 semaine avant la date /
1 Woche vor Termine**



**COLMAR-BERG,
Stiffchen**



LU



Isabelle Wickler



**GRATUIT
GRATIS**

Atelier Tricot & Crochet Strick- & Häkel-Workshop

Fr

Vous souhaitez apprendre à tricoter sans savoir par où commencer ?

Cet atelier vous permettra de découvrir les bases du tricot à travers la réalisation d'un projet simple et accessible, tel qu'une écharpe. Une occasion idéale d'apprendre à votre rythme, dans une atmosphère conviviale et sereine., Et pour celles et ceux qui souhaitent s'initier au crochet... Plongez dans l'univers coloré du granny square, un motif classique permettant de confectionner coussins, couvertures, sacs ou accessoires uniques. Que vous soyez débutant(e) ou déjà initié(e), l'atelier vous accompagnera pas à pas dans votre apprentissage.

De

Sie möchten schon lange das Stricken erlernen, wissen jedoch nicht, wie Sie beginnen sollen?

In diesem Workshop entdecken Sie die Grundlagen des Strickens anhand eines einfachen Projekts – zum Beispiel eines Schals. Eine ideale Gelegenheit, in Ihrem eigenen Tempo zu lernen, in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre. Und wenn Sie sich für das Häkeln interessieren... Tauchen Sie ein in die farbenfrohe Welt des *Granny Square*! Mit diesem klassischen Muster gestalten Sie Kissen, Decken, Taschen oder originelle Accessoires. Ob Anfänger-in oder mit Vorkenntnissen – der Workshop begleitet Sie Schritt für Schritt durch den kreativen Prozess.



Me / Mi 04.03.2026



14h00 - 16h00



21.01.2026



**ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birckelhaff**



LU / ALL / FR



**Antoinette ENSCH-MOLITOR
Equipe / Team Nordstad Aktiv+**

A VOS AGENDAS ! IN EURE KALENDER EINTRAGEN!



SÉJOUR À OSTENDE **RANDONNÉES ET DÉCOUVERTES** **CULTURELLES**

Du 1 Juin au 4 juin 2026

Réunion d'information :
Le 12 janvier 2026 à 15h00
à Ettelbruck

AUFENTHALT IN OSTENDE **WANDERUNGEN UND KULTURELLE** **ENTDECKUNGEN**

Vom 1. Juni bis zum 4. Juni 2026

Informationsveranstaltung:
Am 12. Januar 2026 um 15:00 Uhr
in Ettelbrück

SÉJOUR À GÉRARDMER **RANDONNÉES ET DÉCOUVERTES** **CULTURELLES**

Du 26 septembre au 3 octobre 2026

Réunion d'information :
Le 12 janvier 2026 à 16h15
à Ettelbruck

AUFENTHALT IN GÉRARDMER **WANDERUNGEN UND KULTURELLE** **ENTDECKUNGEN**

Vom 26. September bis zum 3. Oktober 2026

Informationsveranstaltung:
Am 12. Januar 2026 um 16:15 Uhr
in Ettelbrück

EXCURSION & VOYAGES AUSFLÜGE & REISEN

**JAN.-AVRIL
JAN.-APRIL**

**SA / SA
24.01.**

Ben l'Oncle Soul
Concert de Soul française
Konzert: Französischer Soul

**SA / SA
31.01.**

NV China
Fête du Nouvel An chinois
Chinesisches Neujahrsfest

**VE / FR
13.02.**

Abbaye d'Orval
Excursion à l'Abbaye d'Orval
Ausflug zur Abbaye d'Orval

**VE / FR
27.02.**

Maastricht
Journée Shopping
Shopping Tag

**JE / DO
12.03.**

Fireworks
Experience musicale
Musikalisches Erlebnis

**SA / SA
21.03.**

St. Wendel
Marché de Paques
Ostermarkt

**VE / FR
06.04.**

Bonn
Excursion à Bonn
Ausflug nach Bonn

NEW

**Montgolfière
Heißluftballon**





Ben l'Oncle Soul - Concert

Ben l'Oncle Soul - Konzert

Fr Ben l'Oncle Soul, figure emblématique de la soul française, s'est fait connaître en 2010 avec son tube Soulman.

Depuis, il a su mêler soul, jazz et influences modernes à travers plusieurs albums marquants. Avec Sad Generation (2025), son dernier projet teinté de RnB et de hip-hop, il ouvre un nouveau chapitre musical. Artiste de scène reconnu, il revient avec une tournée qui promet énergie, émotion et authenticité.

La soirée débutera par un moment convivial au restaurant, avant de profiter du concert dans une ambiance chaleureuse.

De Ben l'Oncle Soul, eine prägende Figur des französischen Soul, wurde 2010 mit seinem Hit Soulman berühmt.

Seitdem hat er mehrere eindrucksvolle Alben veröffentlicht und versteht es, Soul, Jazz und moderne Einflüsse zu verbinden. Mit Sad Generation (2025), seinem neuesten Projekt, das von RnB und Hip-Hop inspiriert ist, schlägt er ein neues musikalisches Kapitel auf. Als anerkannter Live-Künstler kehrt er nun mit einer Tour zurück, die Energie, Emotion und Authentizität verspricht.

Der Abend beginnt mit einem geselligen Essen im Restaurant, bevor wir in entspannter und stimmungsvoller Atmosphäre das Konzert genießen.



Sa / Sa 24.01.2026



**17h00 (Parking Deich)
18h00 (Casino 2000)**



09.01.2026



**MONDORF-LES-BAINS
Casino 2000**



**45,00 € (Entrée & Transport /
Eintritt & Transport)**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Fête du Nouvel An chinois

Chinesisches Neujahrsfest

Fr Le centre-ville de Luxembourg s'illuminera aux couleurs de la Chine pour célébrer le Nouvel An !

L'Institut Confucius de l'Université du Luxembourg, en collaboration avec l'UCVL et les Galeries Lafayette, vous invite à découvrir une fête haute en couleurs et en saveurs.

Au programme : calligraphie, peinture, ateliers créatifs, dégustations de spécialités chinoises et une impressionnante parade du dragon qui fera vibrer les rues. Un moment festif et unique, ouvert à toutes et à tous, pour plonger dans la magie des traditions chinoises.

De Die Luxemburger Innenstadt erstrahlt in den Farben Chinas!

Das Konfuzius-Institut der Universität Luxemburg lädt – in Zusammenarbeit mit der UCVL und den Galeries Lafayette, zu einem farbenfrohen und genussvollen Fest ein.

Freuen Sie sich auf Kalligraphie, Malerei, kreative Workshops, die Verkostung chinesischer Spezialitäten und eine eindrucksvolle Drachenparade, die die Straßen zum Leben erweckt.

Ein einzigartiges Ereignis, offen für alle, um in die Magie der chinesischen Traditionen einzutauchen.



Ma / Mi

**La date sera communiquée ultérieurement /
Das Datum wird später bekannt gegeben.**



**ETTELBRUCK,
Däichhal**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Abbaye d'Orval

Die Abtei von Orval

Fr Partez à la découverte des ruines cisterciennes, vestiges impressionnants d'une abbaye du XII^e siècle.

La visite comprend la Maison des Hôtes, où des animations vidéo retracent l'histoire du monastère et la vie de la communauté aujourd'hui, ainsi que les Communs Abraham, dédiés au savoir-faire brassicole.

Vous explorerez également le musée d'histoire monastique et ses nouvelles salles d'exposition.

Après la visite guidée, prenez le temps de découvrir librement la pharmacie et le jardin des plantes médicinales, l'Oratoire du Verbe ainsi que le magasin.

De Entdecken Sie die Zisterzienserruinen, beeindruckende Überreste einer Abtei aus dem 12. Jahrhundert.

Der Besuch umfasst das Gästehaus, in dem Videoprojektionen die Geschichte des Klosters und das Leben der heutigen Gemeinschaft veranschaulichen, sowie die "Abraham-Nebenräume", die dem brauereilichen Know-how gewidmet sind. Anschließend erkunden Sie das klostergeschichtliche Museum mit seinen neuen Ausstellungsräumen.

Nach der Führung haben Sie Zeit, die Apotheke und den Heilkräutergarten, das Oratorium des Wortes sowie den Klosterladen auf eigene Faust zu entdecken.



Ve / Fr 13.02.2026



8h00



30.01.2026



**ETTELBRUCK,
Däichhal**



**52,00 € (Entrée & Transport /
Eintritt & Transport)**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Maastricht

Fr Partez avec nous pour une journée shopping à Maastricht !

Cette belle ville des Pays-Bas est un véritable paradis pour les amateurs de shopping : grandes marques, petites boutiques originales, galeries élégantes et marchés locaux vous attendent dans ses rues animées.

Profitez de votre temps libre pour faire vos achats, découvrir les nouveautés de saison et vous accorder une pause-café dans une ambiance urbaine et chaleureuse.

Une journée dédiée au plaisir du shopping et à la détente !

De Begleiten Sie uns zu einem Shopping-Tag in Maastricht!

Diese wunderschöne Stadt in den Niederlanden ist ein wahres Paradies für alle Shoppingliebhaber: große Marken, kleine originelle Boutiquen, elegante Galerien und lokale Märkte, laden zum Bummeln und Entdecken ein.

Genießen Sie Ihre freie Zeit, um nach Herzenslust einzukaufen, die neuesten Trends zu entdecken und eine gemütliche Kaffeepause in entspannter Atmosphäre einzulegen.

Ein Tag ganz im Zeichen des Shoppings und der guten Laune!



Ve / Fr 27.02.2026



8h00



13.02.2025



**ETTELBRUCK,
Däichhal**



51,00 €



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Fireworks

Fr Prêts à repousser les limites musicales ?

Lorsque les frères pianistes Lucas et Arthur Jussen rencontrent l'excellence des percussionnistes Alexej Gerassimez et Emil Kuyumcuyan, le public est plongé dans une aventure musicale fascinante.

Avec une bonne dose d'expérimentation, un sens du rythme magistral et une virtuosité technique, ils déclenchent un feu d'artifice de touches et de baguettes. Outre des compositions originales écrites pour cette formation exceptionnelle, notamment par Steve Reich, le programme propose également des arrangements de grands classiques du répertoire, tels que les Symphonic Dances de West Side Story de Leonard Bernstein ou le trépidant Short Ride in a Fast Machine de John Adams.



Je / Do 12.03.2026



20h00



01.03.2026

De Bereit, musikalische Grenzen auszuloten?

Wenn die Klavier-Brüder Lucas und Arthur Jussen auf die Schlagzeug-Exzellenz von Alexej Gerassimez und Emil Kuyumcuyan treffen, erwartet das Publikum ein mitreißendes Abenteuer der Klangwelten.

Mit einer gehörigen Portion Experimentierfreude, meisterhaftem Rhythmusgefühl und technischer Brillanz entfachen sie ein Feuerwerk aus Tasten und Schlagwerk. Neben Originalkompositionen für diese außergewöhnliche Besetzung, unter anderem von Steve Reich, stehen auch Bearbeitungen von Repertoireklassikern wie Leonard Bernsteins Symphonic Dances from West Side Story und John Adams' rasantem Short Ride in a Fast Machine auf dem Programm.



**ETTELBRUCK,
Cape**



26,00 €



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Marché de Pâques de St. Wendel

Ostermarkt in St. Wendel

Fr Venez découvrir le marché de Pâques de St. Wendel, l'un des plus beaux et des plus animés de la région ! Dans les rues pittoresques de la vieille ville, vous trouverez stands artisanaux, décorations de Pâques, produits régionaux et spécialités gourmandes.

Ambiance festive, musique, animations pour petits et grands – tout est réuni pour passer une journée conviviale et colorée au coeur de la tradition pascale allemande.

De Entdecken Sie den Ostermarkt in St. Wendel, einen der schönsten und lebendigsten Ostermärkte der Region! In den malerischen Gassen der Altstadt erwarten Sie kunsthandwerkliche Stände, österliche Dekorationen, regionale Produkte und kulinarische Spezialitäten.

Freuen Sie sich auf eine festliche Atmosphäre, Musik und Unterhaltung für Groß und Klein – ein bunter und gemütlicher Tag im Zeichen der deutschen Ostertradition!



Sa / Sa
21.03.2026



07h30 Ettelbruck (Däichhal)
07h45 Heiderscheid (Duerf)
08h00 Pommerloch (Knauf)



02.03.2026



35,00 € transport / Transport
5,00 € Option
visite / Besichtigung



Club Uewersauer &
Club Nordstad Aktiv+



Découvrez Bonn sous plusieurs points de vue Entdecken Sie Bonn aus mehreren Sichtweisen

Fr Découvrez plus de 2 000 ans d'histoire de Bonn, de l'époque romaine à la ville moderne siège de l'ONU.

Visitez les sites essentiels — ancien quartier gouvernemental, Musée-Mile, nouveaux centres économiques — et profitez de la vue sur le Siebengebirge. Une balade à Bad Godesberg peut s'y ajouter.

De Entdecken Sie über 2.000 Jahre Bonner Geschichte – von den Römern bis zur modernen UN-Stadt.

Besuchen Sie zentrale Orte wie das ehemalige Regierungsviertel, die Museumsmeile und neue Wirtschaftsstandorte und genießen Sie den Blick auf das Siebengebirge. Ein Abstecher nach Bad Godesberg ist optional möglich.



Ve / Fr 24.04.2026



07h30 Ettelbruck (Däichhal)
07h45 Heiderscheid (Duerf)
08h00 Pommerloch (Knauf)



20.03.2026



45,00 € (Bus de voyage)

Option: 8€ Visite à pied

8€ Visite en Bus

28€ Restaurant Tuscolo
(hors boissons /
ohne Getränke)



Club Uewersauer,
Club Wëlle Wäin &
Club Nordstad Aktiv+

Montgolfière- Heißluftballon

Avant-goût
prochaine brochure

Vorschau auf die
nächste Brochüre

*Entre avril et septembre 2026 /
Places limitées - réservez vite!*

*Zwischen April und September 2026
Begrenzte Plätze - jetzt reservieren!*



clubnordstad@inter-actions.lu
+352 26 81 37 43



**GRATUIT
GRATIS**



Carneval Gourmand *Genussvoller Karneval*

Fr Venez découvrir la diversité du Carnaval et profitez d'un moment gourmand en préparant avec nous de délicieuses douceurs dès le matin.

Les déguisements sont les bienvenus – laissez libre cours à votre créativité ! Nous avons hâte de partager ce moment festif avec vous !

De Erleben Sie die Vielseitigkeit des Karnevals und genießen Sie gemeinsam mit uns süße Köstlichkeiten, die wir am Morgen zusammen zubereiten werden.

Verkleidungen sind herzlich willkommen, lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Wir freuen uns auf ein fröhliches Beisammensein mit euch!



Ve / Fr 20.02.2026



14h00 - 17h00



13/02/2026



**ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Rue Abbé Kalbersch**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Journée des femmes

Weltfrauentag

Fr Pour célébrer la Journée internationale des femmes du 8 mars, Nordstad Aktiv+ vous propose de passer ce moment de partage et de bien-être avec une journée entièrement dédiée à la détente.

Au programme :

Détente dans les espaces thermaux, possibilité de massages (sur demande), et un déjeuner convivial entre femmes pour échanger, rire et se ressourcer ensemble.

Une belle occasion de prendre du temps pour soi, de se faire du bien et de célébrer la force, la bienveillance et la solidarité féminine.

De Zur Feier des Internationalen Frauentags am 8. März lädt Nordstad Aktiv+ alle Frauen ein, diesen besonderen Moment des Austauschs und des Wohlbefindens mit einem Tag ganz im Zeichen der Entspannung zu verlängern.

Auf dem Programm:

Erholung in den Thermalbereichen, die Möglichkeit, Massagen (auf Anfrage) zu genießen, sowie ein gemütliches Mittagessen unter Frauen, um sich auszutauschen, zu lachen und neue Energie zu tanken.

Eine wunderbare Gelegenheit, Zeit für sich selbst zu nehmen, sich etwas Gutes zu tun und die Stärke, Fürsorge und Solidarität der Frauen zu feiern.



Fr / Ve 13.03.2026



12h00 - 17h00



01.03.2026



FEULEN,
Oa6



30,00 € (repas pas compris /
Essen nicht inbegriffen)



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Printemps en Danse

Tanzender Frühling

Fr Un moment de plaisir, de musique, de gourmandise... et de solidarité ! Nous vous invitons à célébrer la première édition d'un thé dansant lors de l'arrivée des beaux jours, organisé dans le cadre du Télévie au profit de la recherche contre le cancer.

Une boîte à dons Télévie sera mise à votre disposition tout au long ainsi que des animation de l'événement.

Animation musicale live pour faire vibrer la piste de danse !

Au Menu :

Soupe du moment

Bouchée à la reine / Pavé de saumon

Tarte maison et son café



Sa / Sa 28.03.2026



12h00 - 16h00



13.03.2026

De Ein Moment voller Genuss, Musik, kulinarischer Köstlichkeiten ... und Solidarität! Wir laden Sie ein, die erste Ausgabe eines Tanztees zu Beginn der schönen Tage zu feiern, der im Rahmen der Télévie-Spendenaktion zugunsten der Krebsforschung organisiert wird.

Eine Télévie-Spendenbox wird Ihnen während der gesamten Veranstaltung sowie während der Unterhaltungsprogramm zur Verfügung stehen.

Live-Musik, um die Tanzfläche zum Beben zu bringen!

Menü:

Tagessuppe

Königinpastetchen / Lachsfilet

Hausgemachter Kuchen mit Kaffee



FEULEN,
Am Hennesbau (2^{ème} étage)



45,00 € (Boissons pas comprises / Getränke nicht inbegriffen)



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Fête du Poisson à Feulen

Fischfest in Feulen

Fr RDV fixe dans notre calendrier : nous nous retrouvons à Niederfeulen pour notre repas traditionnel – poisson frit - du Vendredi Saint. Depuis de nombreuses années l'association „Feelener Musek“ organise cette fête du poisson. Nous vous invitons chaleureusement à venir déguster le „gebakene Fësch“

Le menu comprend uniquement :

Poisson frit ou bâtonnets de poisson avec pommes frites.

De Ein fester Termin in unserem Kalender: Wir treffen uns auch in diesem Jahr wieder für unser traditionelles Fischessen in Niederfeulen. Seit vielen Jahren organisiert die „Feelener Musek“ diese Veranstaltung und wir laden Sie herzlich ein, vorbeizukommen und den „gebakene Fësch“ zu genießen.

Auf dem Menu stehen ausschließlich:

Backfisch oder Fischstäbchen mit Pommes Frites



Fr / Ve 03.04.2026



12h00



20.03.2026



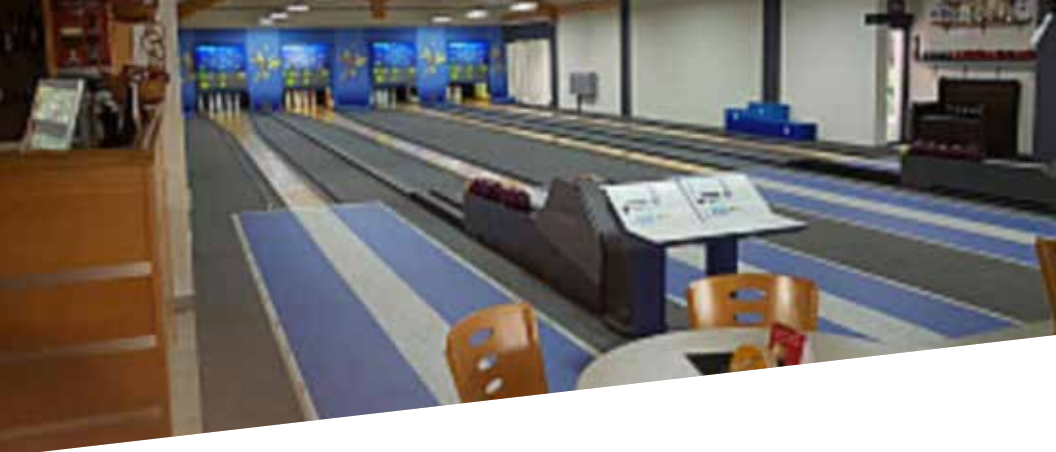
FEULEN,
Am Hennesbau



Prix pas encore fixé /
Preis steht noch nicht fest



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Jeu de quilles

Kegeln

Fr Le jeu de quilles a une longue histoire et continue de passionner petits et grands.

Nous vous invitons chaleureusement à passer un après-midi convivial avec nous sur la piste de quilles.

L'accent est mis sur le plaisir de jouer ensemble, sans aucune pression de performance.

De Kegeln blickt auf eine lange Tradition zurück und begeistert Menschen bis heute.

Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns einen unterhaltsamen Nachmittag auf der Kegelbahn zu verbringen.

Im Mittelpunkt steht das Miteinander und die Freude am Spiel – ganz ohne Leistungsdruck.



Je / Do

22.01.26 ; 12.02.26 ;
26.03.26 ; 23.04.26



DIEKIRCH
Café Beim Tuttles Pier



Je / Do

08.01.26 ; 12.03.26 ;
26.02.26 ; 09.04.26



SCHLINDERMANDERSCHIED,
Keelenzenter Langertz



14h00 - 17h00



1 jour avant la date /
1 Tag vor dem Termin



Frais de la piste à charge
des joueurs /
Kosten der Kegelbahn –
aufgeteilt unter den
Teilnehmenden



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



**GRATUIT
GRATIS**

Cyclo-Pause à la Nordstad : Café et Papotage

Cyclo-Pause in der Nordstad: Kaffee und Plaudern

Fr Nous sillonnons nos communes avec le cargo-vélo pour venir à votre rencontre sur une place, un lieu de passage, etc.

Venez profiter de l'air frais et d'une pause-café conviviale, tout en papotant et en partageant de bons moments simples et agréables, propices aux retrouvailles et aux échanges.

De Wir fahren mit unserem Lastenfahrzeug durch unsere Gemeinden, um Sie auf einem Platz, an einem Durchgangsort usw. zu treffen.

Kommen Sie und genießen Sie die frische Luft und eine gesellige Kaffeepause, während Sie plaudern und einfache, angenehme Momente teilen, die zum Wiedersehen und Austausch einladen.



Ve / Fr
10.04.26 - 24.04.26



14h00 - 16h00



à convenir /
Nach Vereinbarung



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Café des rencontres à Schieren

Gesellige Runde in Schieren

Fr Venez nous rejoindre au café des rencontres.

Après avoir joué aux cartes, à un jeu de société ou après avoir discuté ensemble, les participants se font goûter avec du café et du gâteau.

De Kommen Sie zu unserem geselligen Nachmittag.

Nachdem die Teilnehmer Karten gespielt, sich bei einem Gesellschaftsspiel unterhalten oder zusammen geplaudert haben, gibt es Kaffee und Kuchen.



Me / Mi

07.01.26 ; 04.02.26 ;
18.02.26 ; 04.03.26 ;
18.03.26 ; 01.04.26 ;
15.04.26



14h00 - 18h00



**1 jours avant la date /
1 Tage vor dem Termin**



**SCHIEREN,
Centre Culturel „Al Schoul“**



**Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**

Café des rencontres à Colmar-Berg

Gesellige Runde in Colmar-Berg

Fr Vous aimez jouer aux cartes ou partager un moment convivial autour de jeux de société ?

Alors ne manquez pas notre après-midi dédiée aux rencontres, aux rires et au plaisir de jouer ensemble !

Dans une ambiance détendue et chaleureuse, vous pourrez faire de nouvelles connaissances, retrouver des amis et passer un bon moment autour de vos jeux préférés.

De Haben Sie Freude an Kartenspielen oder geselligen Brettspielen?

Dann kommen Sie vorbei und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag voller Spiel, Spaß und netter Begegnungen!

In entspannter und freundlicher Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen oder alte Bekannte wiederzutreffen – beim Spielen und Plaudern in guter Gesellschaft.



**Tous les jeudis /
jeden Donnerstag**



14h00 - 18h00



**1 jours avant la date /
1 Tage vor Termin**



**COLMAR-BERG,
Centre Culturel, Stiffchen**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+
(Présence 2x par mois /
Präsenz 2x im Monat)**



Un moment gourmand

Genussmoment

Fr Partager un bon repas, échanger et profiter d'une ambiance conviviale, c'est toujours un plaisir.

Rejoignez-nous pour quelques heures agréables autour d'une table au restaurant.

De Ein gutes Essen, anregende Gespräche und die Freude am Zusammensein - das sind die Zutaten für unsere besonderen Mittagessen.

Wir freuen uns auf angenehme Stunden in geselliger Runde im Restaurant.



14.01.2026 - LUXEM-BOURG-VILLE

Grand Café, transport en commun & promenade / öffentliche Verkehrsmittel & Spaziergang

28.01.2026 - MOESTROFF Le Bonheur

11.02.2026 - DIEKIRCH Beim Franco

25.02.2026 - GROUSSBOUS Carpe Diem

11.03.2026 - ERPELDANGE Hotel-Restaurant Dahm

25.03.2026 - BOURSCHEID Hôtel-Restaurant St Fiarce

08.04.2026 - BETTENDORF Op der Gare 3

22.04.2026 - ETTTELBRUCK Les Etoiles Du Cap Vert



12h00



1 jour avant la date
1 Tag vor dem Termin



Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Après-midi de jeux

Nachmittag mit Spielen

Fr Aimez-vous jouer aux cartes, ou préférez-vous un jeu de société ? Participez à notre après-midi de jeu et jouez en atmosphère décontractée aux cartes, au „Rummy-Kub“ ou à un autre jeu de société.

Nous nous voyons deux fois par mois pour quelques heures avec une bonne tasse de café et de la tarte.

De Sie spielen gerne Karten? Oder lieber ein Gesellschaftsspiel? Dann kommen Sie zu unserem „Spill-nomëtteg“ vorbei und spielen mit uns eine Runde Karten, Rummikub oder ein anderes Gesellschaftsspiel.

Wir treffen uns zweimal im Monat für einige gesellige Stunden mit Kaffee und Kuchen.



Ve / Fr
9.01.26 ; 13.02.26 ;
13.03.26 ; 10.04.26



13h30 - 17h00



**1 jour avant la date /
1 Tag vor Termin**



**ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birckelhaff,
Rue Abbé Kalbersch**



**Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



After Game

Fr Retrouvons nous pour une partie de billard, de fléchettes et d'autres jeux ou simplement pour dans la Stuff de Café Dikkricher.

Participer à notre après-midi d'information et de jeux, et profitez d'une atmosphère décontractée pour jouer aux cartes, à des jeux de société, au billard, aux fléchettes et à bien d'autres activités.

Vous pouvez également nous rejoindre dans cet espace pour obtenir les informations dont vous avez besoin.

De Nehmen Sie an unserem Informations- und Spielenachmittag teil und spielen Sie in entspannter Atmosphäre Karten, Gesellschaftsspiele, Billiard, Darts und vieles mehr.

Außerdem können Sie dieses Angebot nutzen, um Informationen zu erhalten, die Sie benötigen.



Ve / Fr

23.01.26 ; 27.02.26 ;
27.03.26 ; 24.04.26



14h00 - 17h00



**1 jour avant la date /
1 Tag vor dem Termin**



**DIEKIRCH,
Café Dikkricher Stuff**



**Consommation non incluse /
Verzehr nicht inbegriffen**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



De la cuisine à l'assiette

Von der Küche auf den Teller

Fr Vous aimez cuisiner ou simplement déguster de bons petits plats ? Rejoignez notre atelier cuisine : nous préparerons ensemble une entrée, un plat principal et un dessert, dans une ambiance détendue et chaleureuse.

Et bien sûr, le menu sera ensuite savouré par toute l'équipe des cuisiniers d'un jour. Sortez votre tablier le vendredi !

De Kochen Sie gerne oder freuen Sie sich einfach auf köstliche Gerichte? Dann sind Sie bei unserem Kochkurs richtig: Vorspeise, Hauptgericht und Dessert werden in geselliger Runde gemeinsam zubereitet.

Natürlich genießen danach alle Hobbyköche das selbstgekochte Menü zusammen. Freitags heißt es: Schürze an!



Ve / Fr
16.01.26 ;
06.02.26 ; 20.02.26 ;
06.03.26 ; 20.03.26 ;
03.04.26 ; 17.04.26



10h00



**1 semaine avant la date /
1 Woche vor Termin**



**ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv+**



**Participation
aux frais aliments /
Kostenbeitrag für
Lebensmittel**



**Edith MONI
Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**

Pétanque

Fr

Envie de profiter du plein air tout en partageant un moment agréable ?

Rejoignez-nous chaque lundi et mercredi pour des parties de pétanque dans une ambiance détendue, conviviale et amicale.

Le boulodrome est couvert, vous permettant de jouer même en cas de pluie.

De

Haben Sie Lust auf eine schöne Zeit im Freien?

Wir treffen uns montags und mittwochs zu geselligen Pétanque-Runden, entspannt, freundlich und in guter Gesellschaft.

Das Spielfeld ist überdacht, sodass Sie auch bei Regen spielen können.



Tous les lundis et mercredis
(sauf jours fériés)
Jeden Montag und Mittwoch
(außer an Feiertagen)



09h30 - 11h00



**1 jour avant la date /
1 Tag vor dem Termin**



**SCHIEREN,
Boulodrome**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**

Les Chanteurs d'Argent

Die Silbersänger

Fr Aimez-vous chanter ? Rejoignez notre petit ensemble vocal où plaisir et convivialité sont au rendez-vous. Ici, pas de compétition – seulement le bonheur de partager la musique ensemble.

Que vous préférerez les chansons d'hier, les airs d'aujourd'hui ou les grands classiques, vos suggestions sont toujours les bienvenues. Nous nous retrouvons chaque mardi, dans une ambiance détendue, pour chanter et passer un bon moment en musique.

De Singen Sie gern? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Unser kleiner Singkreis freut sich über neue Stimmen und ein herzliches Miteinander.

Egal ob alte Lieder, moderne Melodien oder zeitlose Klassiker – Ihre Liedwünsche sind herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden Dienstag, um gemeinsam zu singen, Freude zu teilen und schöne Stunden miteinander zu verbringen.



Ma / Di (sauf jours fériés /
außer an Feiertage)



14h30 - 16h00



**un jour avant la date /
ein Tag vor Termin**



**ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv+**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Percussions et chants *Trommeln und Gesang*

Fr Envie de découvrir la musique autrement ?

Participez à un atelier convivial où les percussions et les chants venus d'Afrique et d'ailleurs vous invitent au voyage. Aucun prérequis n'est nécessaire : seule compte l'envie d'échanger, de s'exprimer et de partager un bon moment en groupe.

De Haben Sie Lust, Musik einmal auf eine ganz neue Art zu erleben?

In diesem offenen und freundlichen Kurs entdecken Sie die Welt der Trommeln und Gesänge aus Afrika und anderen Kulturen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wichtig ist nur die Freude am gemeinsamen Musizieren, am Austausch und am Miteinander.



Lu / Mo
12.01. - 27.04.2026
(sauf vacances scolaires /
außer Schulferien)



17h30 - 19h00



02.01.2026



180,00 €
13 séances / 13Kurseinheiten



OBERFEULEN,
Ancienne école "Al Schoul"



FR



Deorgratius Masabo SIZIMWE



La danse, le remède ultime pour l'âme et le corps

Tanz - das ultimative Heilmittel für Körper und Seele

Fr Danser, c'est libérer son corps, apaiser son esprit et profiter pleinement de l'instant présent. La musique emporte, les soucis s'effacent et le rythme guide nos pas. Seul, en duo, en cercle ou en ligne – chaque danse est une source de vitalité et de joie.

De Tanzen bedeutet, den Körper zu befreien, den Geist zu entspannen und im Moment zu leben. Die Musik trägt uns, der Alltag rückt in den Hintergrund und der Rhythmus gibt den Takt vor. Ob allein, zu zweit, im Kreis oder in der Reihe – jeder Tanz bringt Energie und Freude.

N'oubliez pas vos chaussures de danse et une bouteille d'eau !

Bitte bringen Sie Ihre Tanzschuhe und eine Flasche Wasser mit!



Ma / Di

13.01. - 18.04.2026

(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



14h00 - 16h00

avec pause / mit Pause



Liste d'attente / Warteliste



4,00 €

Par séance / pro Kurseinheit



GILSDORF,

Centre Polyvalent



LU / ALL



Equipe / Team

Nordstad Aktiv+



Gym de santé

Gesundheitsgymnastik

Fr Un cours en douceur pour renforcer le corps, améliorer la souplesse et travailler l'équilibre.

Encadré par une formatrice qualifiée et expérimentée, vous progressez à votre rythme, dans le respect de vos capacités. L'objectif : entretenir et améliorer votre condition physique de façon progressive et adaptée.

Pensez à apporter une boisson.

De Ein sanftes Training, das den Körper kräftigt, die Beweglichkeit erhält und das Gleichgewicht fördert.

Unter Anleitung einer qualifizierten und erfahrenen Trainerin trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo und Schritt für Schritt, angepasst an Ihre persönlichen Möglichkeiten. So verbessern Sie Ihre Fitness auf eine angenehme und schonende Weise.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mit.



Je / Do

08.01. - 30.04.2026

(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



15h30 - 16h30



02.01.2026



**GILSDORF,
Centre Polyvalent**



**120,00 €
12 séances / 12 Kurseinheiten**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Entraînement du dos - indian clubbell

Rückenturnen mit Indian clubbells

Fr Les Indian clubbells, dont la forme rappelle des quilles de bowling, se travaillent à une ou deux mains.

- Elles sont idéales pour :
- améliorer la mobilité articulaire,
 - renforcer la stabilité corporelle,
 - prévenir les douleurs dorsales, en douceur et en profondeur.

Merci de prévoir un tapis de gymnastique et une boisson.

De Die Indian Clubbells, deren Form an Bowlingkegel erinnert, werden mit einer oder beiden Händen geführt.

- Sie helfen dabei:
- die Gelenkbeweglichkeit zu verbessern,
 - die Körperstabilität zu kräftigen,
 - Rückenschmerzen sanft und nachhaltig vorzubeugen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mit.

	Ma / Di 13.01. - 28.04.2026 (sauf vacances scolaires / außer in den Schulferien)
	1 Groupe / Gruppe 15h30 - 16h30 2 Groupe / Gruppe 16h45 - 17h45
	02.01.2026

	INGELDORF, 17, rue du Berger, Vereinsbau
	162,00 € 13 séances / 13 Kurseinheiten
	FR
	Ludovic BARBOT



La flexibilité, un atout santé !

Flexibilität - ein Gesundheitsplus!

Fr Grâce à des exercices d'étirement qui sollicitent les muscles profonds, vous assouplissez et tonifiez votre corps tout en retrouvant plus de confort dans la vie quotidienne.

Pratiquée régulièrement, cette activité aide à améliorer la posture, à soulager les tensions dorsales et articulaires et à renforcer durablement votre bien-être général.

Nous vous invitons à apporter un tapis de gymnastique ainsi qu'une boisson.

De Durch gezielte Dehnübungen, die die Tiefenmuskulatur beanspruchen, wird der Körper sanft gestärkt und gleichzeitig entspannt. Auf diese Weise gewinnen Sie Beweglichkeit und mehr Wohlbefinden im Alltag.

Regelmäßiges Training trägt dazu bei, die Haltung zu verbessern, Rücken- und Gelenksbeschwerden zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mit.



Je / Do
15.01.26 - 30.04.26
(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



19h30 - 20h30



02.01.2026



INGELDORF,
Vereinsbau



162,00 €
13 séances / 13 Kurseinheiten



LU / FR / PT



Clarinda DA ROCHA



**GRATUIT
GRATIS**



Marche Nordique Nordic Walking

Fr La marche nordique est une activité complète en plein air qui allie respiration, endurance et mobilisation musculaire.

Grâce à l'utilisation des bâtons, l'ensemble du corps est sollicité tout en préservant les articulations.

C'est une pratique idéale pour entretenir sa forme, renforcer son bien-être et profiter pleinement de la nature.

De Nordic Walking ist ein ganzheitliches Training an der frischen Luft, das Atmung, Ausdauer und Muskularbeit miteinander verbindet.

Durch den Einsatz der Stöcke wird der ganze Körper beansprucht, während die Gelenke geschont werden.

Diese Aktivität ist ideal, um die Fitness zu erhalten, das Wohlbefinden zu stärken und gleichzeitig die Natur zu genießen.



Lu / Mo



14h00 - 16h00



**1 jour avant la date /
1 Tag vor dem Termin**



BOURSCHEID



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Aqua-Gym à Colmar-Berg

Wassergymnastik in Colmar-Berg

Fr L'aqua-gym est une activité douce et accessible à tous. Elle permet de renforcer les muscles, d'améliorer la souplesse et de préserver les articulations grâce à l'effet porteur de l'eau.

Les exercices se déroulent dans un bassin peu profond, à une température agréable d'environ 27 °C.

De Wassergymnastik ist ein sanftes und für alle geeignetes Training. Sie kräftigt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und schont die Gelenke durch die entlastende Wirkung des Wassers.

Die Übungen finden im brusttiefen Wasser bei einer angenehmen Temperatur von ca. 27 °C statt.



Lu / Mo

12.01. - 27.04.2026

(sauf vacances scolaires /
außer den Schulferien)



1^{er} Groupe / 1. Gruppe
15h30 - 16h15

2^{ème} Groupe / 2. Gruppe
16h30 - 17h15



Liste d'attente / Warteliste



COLMAR-BERG,
Nordpool,



117,00 €
13 séances / 13 Kurseinheiten



LU



QI-GONG

Fr Le Qi Gong est une pratique douce et millénaire qui contribue à renforcer le corps tout en apaisant l'esprit.

Cette discipline améliore l'équilibre, la respiration et le sommeil, tout en stimulant le système immunitaire.

C'est une méthode complète qui favorise le bien-être et la vitalité au quotidien. Par beau temps, le cours se déroulera en plein air, dans le parc.

De Qi Gong ist eine sanfte, jahrtausendealte Übungspraxis, die Körper und Geist zugleich stärkt. Sie trägt dazu bei, das Gleichgewicht, die Atmung und den Schlaf zu verbessern und unterstützt das Immunsystem.

Es handelt sich um eine ganzheitliche Methode, die mehr Wohlbefinden und Lebensenergie schenkt.

Bei schönem Wetter findet der Kurs im Park an der frischen Luft statt.



Me / Mi

07.01. - 15.04.2026

(sauf vacances scolaires / außer in den Schulferien)



Avancés / Fortgeschrittene
9h30 - 10h30

Débutants / intermédiaires /
für Anfänger
10h45 - 11h45



02.01.2026



COLMAR-BERG,
Centre Culturel



165,00 €
10 séances / 10 Kurseinheiten



LU



Joëlle RISCETTE



Yoga (Hatha, Vinyasa) - Niveau intermédiaire

Yoga (Hatha, Vinyasa) - Mittelstufe

Fr Le yoga combine des postures, des exercices de respiration et des moments de méditation pour favoriser l'équilibre du corps et de l'esprit.

La pratique régulière permet de gagner en force, en souplesse et en sérénité, tout en apportant plus d'harmonie dans la vie quotidienne.

Merci de prévoir un tapis de gymnastique et une boisson.

De Yoga verbindet Körperhaltungen mit Atem- und Meditationsübungen, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

Durch regelmäßiges Üben gewinnen Sie an Kraft, Beweglichkeit und innerer Ruhe und fördern so ein erfülltes und harmonisches Leben.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mit.



Je / Do
15.01.26 - 30.04.26
(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



18h00 - 19h30



02.01.2026



INGELDORF,
Vereinsbau



195,00 €
13 séances / 13 Kurseinheiten



LU / FR



Olga LEGRAND



Zumba

Fr Découvrez notre cours et laissez-vous emporter par les rythmes de la musique.

Tout en vous amusant, apprenez les chorégraphies combinant Aérobie et danses latino-américaines ou musiques du monde.

Les mouvements à haute intensité mêlés aux mouvements à basse intensité activent la fonte des graisses et vous permettent d'entraîner votre mobilité et votre endurance.

Veuillez apporter une boisson.

De Besuchen Sie unseren Kurs und lassen Sie sich von den Rhythmen der Musik mitreißen.

In diesem Kurs werden Aerobic und lateinamerikanische und internationale Tänze kombiniert.

Durch den Wechsel zwischen langsamen und schnellen Bewegungen werden Kalorien verbrannt und Beweglichkeit und Ausdauer trainiert.

Bitte Getränk mitbringen.



Je / Do
15.01.26 - 30.04.26
(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



19h45 - 20h45



02.01.2026

Nordstad Aktiv+



BOURSCHEID,
25, rue principale,
Theatersall



150,00 €
12 séances / 12 Kurseinheiten



FR



Claudine WIRIX



Pilates deux niveaux

Pilates Anfänger & Fortgeschrittene

Fr Le Pilates est une méthode douce qui favorise une posture saine, renforce les muscles profonds et aide à mieux gérer le stress.

Contrairement aux entraînements musculaires classiques, il met l'accent sur la musculature profonde, essentielle pour maintenir l'équilibre et la stabilité du corps.

Merci de prévoir un tapis de gymnastique et une boisson.

De Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die zu einer gesunden Körperhaltung beiträgt, die Tiefenmuskulatur stärkt und gleichzeitig bei der Stressbewältigung hilft.

Im Unterschied zum herkömmlichen Muskeltraining liegt der Fokus auf der Aktivierung der Tiefenmuskulatur, die für Balance und Stabilität des Körpers entscheidend ist.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mit.



Ve / Fr

16.01.26 - 24.04.26

(sauf vacances scolaires / außer in den Schulferien)



Débutants / für Anfänger
08h00 - 09h00

Avancés / für Fortgeschrittene
09h00 - 10h00



02.01.2026



ETTELBRUCK,
Hall Omnisport,
Frankie Hansen (Salle Judo)



140,00 €
12 séances / 12 Kurseinheiten



ENG / IT



Anne ALASTRO



**GRATUIT
GRATIS**



Explorer le paysage à vélo

Die Landschaft mit dem Fahrrad erkunden

Fr Partez à la découverte des paysages de la région lors de balades à vélo qui sollicitent en douceur les muscles et favorisent le bien-être.

Afin de rendre l'activité accessible à tous, les sorties se font avec des vélos à assistance électrique, qui facilitent le parcours et permettent de profiter pleinement du trajet.

La durée de la sortie sera adaptée aux conditions météorologiques.

De Entdecken Sie die Schönheit der Region bei gemütlichen Fahrradtouren, die sanft die Muskulatur stärken und das Wohlbefinden fördern.

Damit die Ausfahrten für alle angenehm sind, begleiten wir Sie mit E-Bikes, die die Strecke erleichtern und entspanntes Radfahren ermöglichen.

Die Länge der Ausfahrt wird den Wetterbedingungen angepasst.



Lu / Mo
06.04.26 / 20.04.26



À définir par parcours /
Ändert je nach Trail



1 jour avant la date /
1 Tag vor Termin



Lieu de départ sera communiqué via WhatsApp /
Treffpunkt wird über WhatsApp mitgeteilt



Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



**GRATUIT
GRATIS**



Les amis de la marche

Wanderfreunde

Fr La marche régulière contribue à réduire les risques de maladies et favorise la santé au quotidien. Rejoignez nos groupes pour parcourir ensemble forêts et villages à travers différents itinéraires.

Pensez à porter des chaussures de marche adaptées et à apporter une boisson.

De Regelmäßiges Gehen trägt nachweislich dazu bei, das Krankheitsrisiko zu senken und die Gesundheit zu stärken. Begleiten Sie uns auf abwechslungsreichen Strecken durch Wälder und Dörfer.

Bitte tragen Sie geeignetes Schuhwerk und bringen Sie ein Getränk mit.



Marche niveau facile / Leichter Spaziergang



2 - 3 km / 10h00 - 11h00

1^{er} et 3^{ème} mardi du mois

1. und 3. Dienstag im Monat

Marche niveau intermédiaire / Wandern Mittelstufe

5 - 7 km / 09h30 - 12h00

2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois

2. und 4. Dienstag im Monat

Marche niveau avancé Schwere Wanderung

8-10 km / 9h00 - 12h00

tous les mardis et jeudis

Dienstags und Donnerstags



**1 jour avant la date /
1 Tag vor dem Termin**



**Lieu de départ sera communiqué via WhatsApp /
Treffpunkt wird über
WhatsApp mitgeteilt**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**



À la recherche d'un défi ? Le trail est pour vous !

**Suchen Sie nach einer Herausforderung?
Dann ist der Trail genau das Richtige für Sie!**

Fr Pour les marcheurs expérimentés, nous proposons une randonnée mensuelle de **14 à 18 km**, à travers les grands itinéraires du Luxembourg et de la Grande Région.

Ces sorties s'adressent à des participants en bonne condition physique, habitués aux longues distances et aux terrains variés.

Équipement requis : chaussures de marche obligatoires et boisson.

De Für geübte Wanderer bieten wir einmal im Monat eine längere Tour von **14 bis 18 km** an, entlang bekannter Routen in Luxemburg und der Großregion.

Diese Wanderungen richten sich an Teilnehmende mit guter Kondition, die längere Distanzen und wechselndes Gelände gewohnt sind.

Erforderliche Ausrüstung: Wanderschuhe sind Pflicht, bitte auch ein Getränk mitbringen.



**16.01.26 ; 19.02.26 ;
20.03.26 ; 16.04.26**



**À définir par parcours /
ändert je nach Trail**



**2 jours avant la date /
2 Tage vor Termin**



**Lieu de départ à demander
par téléphone svp. /
Treffpunkt bitte
telefonisch erfragen**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



En famille
Familie

La chenille à livres – un projet créatif

Die Bücherraupe – ein kreatives Projekt

Fr En collaboration avec les enfants, nous souhaitons créer une chenille très spéciale : notre chenille à livres. Elle sera confectionnée avec soin et imagination, tout en offrant suffisamment d'espace pour transporter de véritables trésors : des livres !

Les ouvrages que notre petite chenille portera sont aussi variés que la vie elle-même. Car la chenille à livres a une belle mission : apporter ses livres dans différentes structures d'Inter-actions et y enrichir la sélection existante, afin de diffuser le plaisir de la lecture.

Avant de pouvoir entamer son voyage, nous la concevrons et la réaliserons ensemble avec les enfants du premier desin jusqu'au dernier point de couture.

De Gemeinsam mit den Kindern möchten wir eine ganz besondere Raupe gestalten – unsere Bücherraupe. Diese wird mit viel Liebe genäht und so entworfen, dass sie genügend Platz bietet, um kleine Schätze zu tragen: Bücher!

Die Bücher, die unsere Raupe mit sich führt, sind so vielfältig wie das Leben selbst. Denn die Bücherraupe hat eine schöne Aufgabe: Sie bringt ihre Bücher in verschiedene Einrichtungen von Inter-actions und hinterlässt sie dort, um die Auswahl an Lesestoff zu bereichern und Freude am Lesen zu verbreiten.

Bevor die Bücherraupe auf ihre Reise gehen kann, gestalten und entwickeln wir sie gemeinsam mit den Kindern vom ersten Entwurf bis zum letzten Nadelstich.



Ve / Fr
à p.d. février / ab Februar

La date sera communiquée ultérieurement / Das Datum wird später bekannt gegeben.



ERPELDANGE-SUR-SÛRE



Antoinette ENSCH-MOLITOR
Equipe / Team
Nordstad Aktiv+



Cours de couture

Kleidernähkurs

Fr Envie de créer vos propres vêtements ou de réaliser des pièces sur mesure selon vos envies ?

Sous la guidance de Susy, couturière expérimentée, vous donnerez forme à vos projets personnels, quel que soit votre niveau.

Un espace pour développer votre créativité, avec fil, tissu et passion.

Veuillez apporter votre machine à coudre.

De Möchten Sie eigene Kleidungsstücke entwerfen und passgenau umsetzen? Unter Anleitung der erfahrenen Schneiderin Susy realisieren Sie individuelle Projekte - ganz nach Ihren Kenntnissen und Vorstellungen.

Ein Kurs für alle, die gerne kreativ mit Nadel und Faden arbeiten.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit.



Ma / Di
13.01. - 28.04.2026

Me / Mi
14.01 - 29.04.2026
(sauf vacances scolaires /
außer in den Schulferien)



02.01.2026



19h00 - 21h30



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birckelhaff,
rue Albert Kalbersch



120,00 €
12 séances / 12 Kurseinheiten



LU / ALL / FR



Susy KIRCH-WAGNER



**GRATUIT
GRATIS**

Patchwork – du vieux au neuf *Patchwork – aus alt macht neu*

Fr Donnez une seconde vie à vos tissus en créant de nouvelles pièces uniques.

Lors de cet atelier, différents projets vous seront proposés, mais vous êtes libre de coudre ce qui vous inspire le plus.

Il n'y a pas de limites à votre imagination : les tissus se combinent facilement et ouvrent la voie à une multitude de créations originales.

Merci d'apporter votre machine à coudre.

De Verleihen Sie Stoffresten ein neues Leben und gestalten Sie daraus einzigartige Stücke.

In diesem Workshop werden verschiedene Projekte vorgestellt, doch Sie können selbstverständlich das nähen, was Sie am meisten anspricht.

Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, denn Stoffe lassen sich vielseitig kombinieren und ermöglichen unzählige kreative Ideen.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit.



Me / Mi
18.02. ; 18.03. ; 15.04.



14h00 - 16h30



14.01.26



**ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birkelhaff**



LU / DE / FR



**Antoinette ENSCH-MOLITOR
Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**

Atelier créatif

Kreative Werkstatt

Fr L'artisanat permet toujours de créer des pièces uniques, qu'il s'agisse d'une écharpe tricotée, de chaussettes faites main ou d'un collier de perles colorées.

Chaque semaine, vous avez l'occasion de réaliser vos propres projets dans une ambiance conviviale et inspirante.

Il suffit d'apporter votre matériel.

De Handarbeit macht jedes Stück zu etwas Besonderem – sei es ein selbstgestrickter Schal, handgemachte Socken oder eine farbenfrohe Perlenkette.

Einmal pro Woche haben Sie die Möglichkeit, in einer kleinen, freundlichen Runde an Ihrem eigenen Projekt zu arbeiten.

Bitte bringen Sie Ihr Material selbst mit.



Tous les mardis / dienstags
(sauf jours fériés / außer Feiertage)



09h00 - 11h00



**Accès libre /
Freier Zugang**



**ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv+**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**

ÊTES-VOUS INTÉRESSÉ À REJOINDRE L'ÉQUIPE NORDSTAD AKTIV+ ?!

Pourquoi nous rejoindre ?

Rejoignez le Club Nordstad Aktiv+ pour partager vos connaissances et animer des cours accessibles à nos membres.

Contribuer à la vie culturelle et conviviale de notre communauté.

Warum mitmachen?

Werden Sie Teil des Club Nordstad Aktiv+, teilen Sie Ihr Wissen und gestalten Sie Kurse, die für unsere Mitglieder zugänglich sind. Tragen Sie zur kulturellen Vielfalt und zum gemeinschaftlichen Leben unserer Community bei.

BÉNÉVOLES

CONTACTEZ-NOUS:

26 81 37 43

clubnordstad@inter-actions.lu





**GRATUIT
GRATIS**

Heure de consultation informatique *Computersprechstunde*

Fr Vous avez des questions sur votre ordinateur, tablette ou smartphone ?

Nos bénévoles sont là pour vous aider !

Profitez d'un rendez-vous individuel pour mieux comprendre vos outils numériques et trouver des solutions simples. Prenez rendez-vous dès maintenant !

De Haben Sie Fragen zu Computer, Tablet oder Smartphone?

Unsere Freiwilligen unterstützen Sie gerne!

In einer persönlichen Beratung klären wir gemeinsam Ihre Anliegen und finden einfache Lösungen. Vereinbaren Sie gleich einen Termin!



**Rencontre individuelle
uniquement sur RDV /
Persönlicher Termin
nach Vereinbarung**



**À convenir /
Zu vereinbaren**



**ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**

Entraînement cérébral

Denk Dich fit

Fr Entretenez votre mémoire en vous amusant !

Dans une atmosphère détendue, nous vous invitons à participer à des activités variées : jeux de logique, quiz, casse-têtes...

Un moment ludique pour stimuler la mémoire, la concentration et la réflexion, tout en partageant un bon moment de convivialité.

De Bleiben Sie geistig aktiv mit Spaß!

In entspannter Runde erwarten Sie abwechslungsreiche Aktivitäten: Logikspiele, Quizfragen, Rätsel ...

So trainieren Sie Gedächtnis, Konzentration und Denkvermögen auf spielerische Weise und genießen gleichzeitig die gemeinsame Zeit.



Lu / Mo



15h00 – 16h00



**COLMAR-BERG,
Centre Culturel Stiffchen**



Ma / Di



14h30 - 15h30



**BETTENDORF,
Härenhaus**



**1 jour avant la date /
1 Tag vor dem Termin**



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT
GRATIS**

Digital-Café

Digital-Kaffee

Fr Des questions sur votre ordinateur, tablette, smartphone ou sur vos démarches en ligne?

Chaque semaine à Mertzig, nous vous accompagnons pas à pas : utiliser votre matériel, retrouver vos documents, commander un sac bleu, vous inscrire en ligne ou gérer vos dossiers numériques.

Un coup de pouce pratique, dans une ambiance conviviale!

De Fragen zu Computer, Tablet, Smartphone oder zu Online-Behörden-gängen?

Wir sind jede Woche in Mertzig für Sie da und helfen Ihnen Schritt für Schritt: beim Umgang mit Ihrem Gerät, beim Auffinden von Dokumenten, bei der Bestellung eines blauen Sacks, bei Online-Anmeldungen oder der digitalen Verwaltung Ihrer Unterlagen.

Praktische Unterstützung – in gemütlicher Atmosphäre!



Lu /Mo
04.01. - 30.04.2026
(sauf jours fériés /
außer an Feiertage)



14h00 - 16h00



**Accès libre /
Freier Zugang**



MERZIG, Salle AI Schoul



**Equipe / Team
Nordstad Aktiv+**



Espagnol pour intermédiaire

Spanisch für Mittelstufe

Fr Vous approfondissez les connaissances en espagnol que vous avez acquises à un niveau exigeant et élargissez ainsi vos compétences en grammaire, vocabulaire et prononciation. Madame Carrasco vous accompagne de manière ciblée dans votre processus individuel de développement linguistique. Ainsi, vous êtes en mesure de vous exprimer de manière précise, appropriée et fluide, même dans des situations quotidiennes plus complexes ou lors de vos voyages.

De Sie vertiefen ihre erlernten Spanischkenntnisse auf einem anspruchsvollen Niveau und erweitern dabei ihre Grammatik, Wortschatz und Aussprache. Frau Carrasco unterstützt Sie gezielt in ihrem individuellen Sprachentwicklungsprozess. Dadurch sind Sie in der Lage, sich auch in komplexeren Alltagssituationen oder auf Reisen präzise, angemessen und flüssig auszudrücken.



Ma / Di
13.01. - 21.04.2026
 (sauf vacances scolaires /
 außer Schulferien)



18h00 - 19h30



02.01.2026



DIEKIRCH,



150,00 €
12 séances / 12 Kurseinheiten



Sonia CARRASCO



Espagnol pour avancés

Spanisch für Fortgeschrittene

Fr Discuter ensemble sur les thèmes de l'actualité sur base des livres de classe et de la presse, échanger des idées, bavarder avec plaisir en espagnol sans peur de trébucher sur des fautes.

De Gemeinsame Diskussion aktueller Themen anhand von Lehrbüchern und Presseartikeln, Ideenaustausch und entspanntes Plaudern auf Spanisch - ohne Angst vor Fehlern.

Niveau nécessaire: bon niveau

Gutes Sprachniveau erforderlich.



Ve / Fr
16.01. - 24.04.2026
(sauf vacances scolaires /
außer Schulferien)



09h30-11h00



02.01.2026



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birkelhaff,



150,00 €
12 séances / 12 Kurseinheiten



Carrasco Sonia



APE
ASSOCIAÇÃO DE PAIS
DE ETTTELBRUCK

Portugais pour intermédiaires *Portugiesisch für Fortgeschrittene*

Fr Vous avez déjà suivi une initiation au portugais ? Ce cours est fait pour vous !

Poursuivez votre apprentissage en enrichissant votre vocabulaire et en améliorant votre aisance à l'oral. En plus de la langue, découvrez les richesses culturelles du Portugal et du monde lusophone.

De Sie haben bereits erste Portugiesischkenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige!

Erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen Sie Ihre Sprachpraxis und gewinnen Sie mehr Sicherheit im Gespräch. Darüber hinaus erhalten Sie spannende Einblicke in die Kultur Portugals und anderer portugiesischsprachiger Länder.



Me / Mi
14.01. - 29.04.2026
(sauf vacances scolaires /
außer an Schulferien)



16h30 - 17h30



02.01.2026



ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv+



120,00 €
12 séances / 12 Kurseinheiten



Professeur de Camões
Instituto de Cooperação e
da Língua / En partenariat
avec l'association des
parents
d'élèves d'Ettelbruck

Nordstad Aktiv+

DËST ASS VILL MÉI WÉI JUST E STULL!



Andrée BILTOEN, Présidente de Rahna-Muppen ënnerstëtzt Leit am Rollstull, Vice-Présidente d'Info-Handicap
Charles SIWEK, Secrétaire de la Ligue CTF (Gaart an Heem) | **Paul WECKERING**, Président de la Fanfare Stroossen | **Esra LOTOLL**, Trésorière générale de la Fédération nationale des Pompiers
Julie ERNST, Vice-Présidente du club de gymnastique Le Réveil Bettembourg

INSPIRÉIERT
IECH VUN HIRE
GESCHICHTEN



benevolat.lu

**Huelt Plaz am Comité vun engem
Veräin an hëlleft seng Zukunft
matzestalten!**



Livraison à domicile de médicaments



L'équipe vient, sur demande, chercher votre ordonnance du médecin à votre domicile et vous ramène à la maison les médicaments ainsi que la facture de la pharmacie dans une boîte scellée.

Tél. : 26 80 33 76

Personnes à partir de 60 ans et personnes dépendantes des Communes de Colmar-Berg, Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre, Mertzig et Schieren.



Votre service de proximité



Une assistance à domicile pour personnes à partir de 60 ans et pour personnes dépendantes.

(Communes de Colmar-Berg, Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre, Mertzig et Schieren).

L'équipe vous soutient dans les petits travaux dans et autour votre maison.

Tél. : 26 80 33 76



BOUGEZ. SOURIEZ. RESTEZ EN FORME.



PARTICIPEZ À FLUX 2

**un programme d'entraînement innovant pour
prévenir les chutes et renforcer votre santé.**

POURQUOI PARTICIPER ?

- Analyse individuelle et personnalisée de votre risque de chute
- Entraînement innovant encadré par des professionnel·les – physique, cognitif et combiné
- Du mouvement, des rencontres et de la motivation partagée

COMMENT S'INSCRIRE ?

Les préinscriptions sont ouvertes dès maintenant.
Toutes les informations sur le projet et les cours
sont disponibles en ligne ou par téléphone.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Avoir 60 ans ou plus
- Ne pas présenter de limitations physiques ou cognitives sévères
- Avoir envie de prendre soin de sa santé et de contribuer à la recherche



☎ **36 04 78 - 1**

✉ **flux2@gero.lu**



Durée : 10 semaines | 2x par semaine | en groupe



gero
KOMPETENZENTRUM
FÜR DEN ALTER

uni.lu
UNIVERSITÉ DU
LUXEMBOURG



soutenu par
**œuvre
nationale**

Avec le soutien de



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

[LU:NEX]

CK | Sport
& Fitness



NORDPOOL

Är Schwämm zu Colmar-Bierg

RUE DE L'ÉCOLE

L-7730 Colmar-Berg

- Cours de natation ENFANTS
 - Cours de natation ADULTES
 - Cours AQUATIQUES
- Aqua-Power, Fitness, Jogging

Spill, Spaass, Sport



+352 835 543 342



INFO@NORDPOOL.LU



nordpool.lu



PÉRIODE SCOLAIRE

LU	FERMÉ
MA	14H00-20H30
ME	11H30-13H00
JE	16H00-20H30
VE	14H00-20H30
SA	16H00-20H30
DI	12H00-18H00



TARIFS 16+

1 heure	5,00€
2 heures	6,00€
3 heures	7,00€
1 journée	9,00€

PÉRIODE VACANCES

LU	FERMÉ
MA	12H00-20H30
ME	12H00-20H30
JE	12H00-20H30
VE	12H00-20H30
SA	12H00-18H00
DI	08H00-18H00

TARIFS 5-15 ANS

1 heure	3,00€
2 heures	4,00€
3 heures	5,00€
1 journée	7,00€



VACANCES D'ÉTÉ

LU	FERMÉ
MA	10H00-20H30
ME	10H00-20H30
JE	10H00-20H30
VE	10H00-20H30
SA	12H00-18H00
DI	08H00-18H00



Associations locales pour seniors

Lokale Seniorenvereine

Merci de vous adresser aux différentes associations pour avoir plus de détails.
Nordstad Aktiv+ décline toute responsabilité concernant les informations mentionnées.

Bitte wenden Sie sich für weitere Einzelheiten an die zuständigen Vereine. Nordstad Aktiv+ übernimmt keine Verantwortung für die angegebenen Informationen!

Amiperas Ettelbréck

Personne de contact :

Kontaktperson:

John Dusseldorf

Porte Ouverte

Amiperassall

tous les mardis

dienstags

14h00 - 17h00

Natation

Lycée Technique

mittwochs

jeden Mittwoch

17h00 - 18h00

Déi Jonk vu gëschter Feelen a.s.b.l.

Personne de contact :

Kontaktperson:

Viviane Reinartz-Krack

Porte Ouverte

Primärschule Oberfeulen

tous les 1^{ers} et 3^{es} jeudis du mois

jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat /

14h00 - 17h00

Amicale fir den 3. Alter Diekirch a.s.b.l.

Porte Ouverte

Maison de l'Orientation Diekirch

tous les mercredis, après-midi de jeux
de société

mittwochs, Spielnachmittag

à partir de / ab 14h00

Aqua Gym

Schwimmbad Diekirch

tous les mercredis

mittwochs

17h00 - 18h00

tous les samedis

samstags

10h00 - 11h30

(réservé exclusivement à l'Amicale /
ausschließlich für unsere Amicale
reserviert)

Petanque

Café Al Schwämm

de mars à octobre

von März bis Oktober

Gilsdorfer Senioren

Personne de contact :

Kontaktperson:

Liliane Schuler

Porte Ouverte

Parsall Gilsdorf,

tous les 2^e et 4^e mardis du mois

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

14h00 - 17h00

Turelbacher Senioren Mertzig a.s.b.l.

Personne de contact :

Kontaktperson:

Jos Clees

Porte Ouverte

Foyer neben der Sporthalle,

tous les quinze jours le mardi

alle 2 Wochen dienstags,

14h30 - 17h30

Règlements d'inscriptions

Modalités d'inscription et de désistement

L'inscription est réalisée soit par téléphone au 26 81 37 43 ou via email avec les informations suivantes :

- Nom et prénom
- Adresse
- Numéro de téléphone et/ou portable
- Adresse mail (si existante)
- Date de naissance
- Nationalité

L'inscription est nominative et non échangeable.

Pour l'adhésion, uniquement, à un nouveau cours de sport, excepté l'aquagym, il est possible de réaliser un **cours d'essai gratuit le 1^{er} jour de la session**. La personne souhaitant réaliser le cours d'essai est tenue d'en informer le club et de réaliser l'inscription auprès du club. L'inscription sera définitive après confirmation de l'intéressé pour la participation au cours et l'entièreté de la session sera facturée.

Il est vivement recommandé de prendre un avis médical avant la pratique d'une activité sportive et/ou lors d'un voyage afin d'éviter tout risque de santé.

La facture est transmise via courrier ou email. Lors du règlement, les numéros de client et de facture sont à mentionner sur le virement.

En cas d'annulation de moins de 48h avant une excursion, la facture éditée est à régler. Le remboursement sera en fonction des frais engendrés pour l'organisation de l'activité.

Les unités de cours manquées ainsi que les prestations partielles lors d'une excursion journalière ou d'un voyage ne seront pas remboursées.

En cas de maladie grave, les frais de participation seront remboursés si l'annulation est faite avant la date de l'évènement et contre présentation d'un certificat médical endéans les 7 jours ouvrables. Les billets de théâtre et de concert, les billets de train et autres frais individuels sont exclus de ce règlement. Le transfert d'une inscription à un remplaçant n'est accepté que par arrangement préalable avec notre bureau.

L'annulation pour les cours collectifs endéans la date de fin d'inscription ou pendant le trimestre, une ordonnance médicale pour incapacité de participation est demandée pour percevoir le remboursement des séances non prestées à date de l'édition de l'ordonnance.

Les frais lors de l'annulation d'un voyage et/ou d'une excursion sont traités au cas par cas et dépendent du règlement de la firme souscriptrice. Nous conseillons de prendre une assurance voyage annulation pour les séjours.

Dans le cadre de la protection des données, les informations personnelles sont uniquement utilisées dans le cadre de la facturation, de la comptabilité, de l'envoi des brochures, de l'organisation d'évènements, d'excursions, de voyages et d'activités souscrites, des statistiques de façon anonyme.

Lors des activités, des excursions et des voyages, des photographies et/ou vidéos seront réalisées et utilisées dans diverses publications tels que : brochures, flyers, site internet, réseaux sociaux, etc... Lors de la souscription à une activité, avec la facture est joint un document de consentement du droit à l'image à retourner au Club dûment complété.

Nos horaires d'ouverture

LU - VE
08h30 - 12h00 | 13h30 - 17h00

Teilnahmebedingungen

An- und Abmeldeverfahren

Die Anmeldung erfolgt entweder telefonisch unter **26 81 37 43** oder per E-Mail mit den folgenden Informationen:

- Name und Vorname
- Adresse
- Telefon- und/oder Handynummer
- E-Mail-Adresse (falls vorhanden)
- Geburtsdatum
- Nationalität

Die Anmeldung ist namentlich und nicht austauschbar.

Für den Beitritt zu einem neuen Sportkurs (außer Wassergymnastik) kann am **ersten Tag** des Kurses eine kostenlose Probestunde (**Schnupperkurs**) absolviert werden. Die Person, die die Probestunde absolvieren möchte, ist verpflichtet, den Club darüber zu informieren und die Anmeldung beim Club vorzunehmen. Die Anmeldung ist endgültig, nachdem die Person die Teilnahme am Kurs bestätigt hat, und der gesamte Kurs wird in Rechnung gestellt.

Es wird dringend empfohlen, vor der Ausübung einer sportlichen Aktivität und/oder bei einer Reise ein ärztliches Gutachten einzuholen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Die Rechnung wird per Post oder E-Mail übermittelt. Bei der Zahlung sind Kunden- und Rechnungsnummer auf der Überweisung anzugeben.

Bei einer Stornierung von weniger als 48 Stunden vor einem Ausflug ist die ausgestellte Rechnung zu begleichen. Die Rückerstattung richtet sich nach den Kosten, die bei der Organisation der Aktivität entstanden sind.

Versäumte Einheiten sowie Teilleistungen bei einem Tagesausflug oder einer Reise werden nicht zurückerstattet.

Im Falle einer schweren Erkrankung wird die Teilnahmegebühr zurückerstattet, wenn die Stornierung vor dem Veranstaltungsdatum und gegen Vorlage eines ärztlichen Attests innerhalb von 7 Werktagen erfolgt. Theater- und Konzertkarten, Zugtickets und andere individuelle Kosten sind von dieser Regelung ausgenommen. Die Übertragung einer Anmeldung auf eine Ersatzperson wird nur nach vorheriger Absprache mit unserem Büro akzeptiert.

Bei Stornierungen von Gruppenkursen vor dem Ende der Einschreibung oder während des Quartals ist eine ärztliche Verordnung über die Teilnahmeunfähigkeit erforderlich, um die Erstattung der bis zum Ausstellungsdatum der Verordnung nicht abgehaltenen Sitzungen zu erhalten.

Die Kosten für die Stornierung einer Reise und/oder eines Ausflugs werden von Fall zu Fall behandelt und hängen von den Bestimmungen des jeweiligen Unternehmens ab. Wir empfehlen, eine Reiserücktrittsversicherung für Reisen abzuschließen.

Im Rahmen des Datenschutzes werden persönliche Informationen nur für die Rechnungsstellung, die Buchhaltung, den Versand von Broschüren, die Organisation von Veranstaltungen, Ausflügen, Reisen und regelmässigen Aktivitäten sowie für Statistiken in anonymer Form verwendet.

Während der Aktivitäten, Ausflüge und Reisen werden Fotos und/oder Videos gemacht und in verschiedenen Publikationen verwendet, z. B. in Broschüren, Flyern, auf der Website, in sozialen Netzwerken etc. Wenn Sie sich für eine Aktivität anmelden, erhalten Sie zusammen mit der Rechnung eine Einverständniserklärung zum Recht am eigenen Bild, die Sie bitte ausgefüllt an den Club zurückschicken.

Unsere Öffnungszeiten

MO - FR
08h30 - 12h00 | 13h30 - 17h00

Contacts & Mentions légales

Kontakt & Impressum

Gestionnaire

Träger

Inter-Actions a.s.b.l.

Président

Vorsitzender

M. Faber Roger

Adresse postale

Postanschrift

Nordstad Aktiv+

B.P. 54

L-9001 ETTTELBRUCK

Adresse bureau

Büroadresse

3, rue de l'École agricole

Parking Supermarché E.LECLERC

L-9016 ETTTELBRUCK

Telefon: 26 81 37 43

Inscriptions

Reservierungen

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: clubnordstad@inter-actions.lu

Informations

Informationen

[www.facebook.com/Nordstad Aktiv+](http://www.facebook.com/NordstadAktiv+)

www.inter-actions.lu/type_portfolio/nordstad-aktiv/

Horaire d'ouverture :

08h30 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

Öffnungszeiten:

08:30 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 17:00 Uhr

© 05/2025 Nordstad Aktiv+

Compte bancaire

Bankverbindung

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000

BIC: BGLLULL

Editeur

Herausgeber

Nordstad Aktiv+

Responsable

Verantwortliche

Dumay Maud

Directeur

Direktor

Skrijelj Edvard

Communes

Gemeinden

Bettendorf, Bourscheid, Colmar-Berg,

Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre,

Ettelbruck, Feulen, Mertzig, Schieren

Agrément Ministère de la Famille

Genehmigung Familienministerium

PA/23/05/043

Edition

Auflage

3 x jährlich / an

Concept & réalisation

Konzept & Umsetzung

yo.ko.graphics

Wiener Charme

Luxembourg Philharmonia



Orchester • Neujahrskonzert

Cape

Centre des Arts
Pluriels Ettelbruck

+352 2681 2681
www.cape.lu

Sonntag
18.01.26
17:00



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Culture

Ettelbréck
Centre des Arts
Pluriels