










A BOSSELESCH


PROGRAMME
SEPT-DEC 2019

OPEN


LEGENDE

-  **DATUM**
DATE
-  **UHRZEIT**
HORAIRE
-  **TREFFPUNKT**
LIEU
-  **KONTAKTPERSON**
PERSONNE DE CONTACT
-  **TARIF**
-  **EINSCHREIBEFRIST**
DATE LIMITE D'INSCRIPTION
-  **MINDESTTEILNEHMERZAHL**
NOMBRE MINIMUM
-  **REFERENZNUMMER**
NUMERO DE REFERENCE
-  **KONTAKT**
CONTACT

INFO ZUR ANMELDUNG

 Bei Überweisung bitte die Referenznummer der Aktivität sowie die Kundennummer angeben.

Unsere Bankverbindung lautet:
BCEE LU23 0019 4655 8276 1000

 Veuillez indiquer lors du virement le numéro de référence de l'activité ainsi que votre numéro de client.

Nos coordonnées bancaires:
BCEE LU23 0019 4655 8276 1000

A BOSSELESCH

GIM asbl
1, rue de Limpach
L-3932 Mondercange
T +352 26 55 36

info@gim.lu
www.mondercange.lu/citoyens/seniors

heure d'ouverture:
9.00-12.00 / 13.30-16.30







 @Centre 'A Bosselesch' 50+

SOMMAIRE

'A BOSSELESCH'

GIM asbl	07
RESTAURANT	08
JUMO & CIGL	10
CLUB 'A BOSSELESCH'	12
HAUSORDNUNG RÈGLEMENT INTERNE	18

AKTIVITÄTEN / ACTIVITÉS

 BILDUNG UND VORTRÄGE ÉDUCATION ET CONFÉRENCES	20
 KREATIVITÄT CRÉATIVITÉ	24
 AUSFLÜGE UND REISEN VOYAGES ET EXCURSIONS	26
 KULTUR & EVENTS CULTURE & ÉVÉNEMENTS	33
 GEMEINSAM ENSEMBLE	40
 WELLNESS, GESUNDHEIT, SPORT BIEN-ÊTRE, SANTÉ & SPORT	52



Léif Matbierger

Als Presidentin vun der 'GIM ASBL' ass et mir eng grouss Éier e puer Wuert iwwert d'Virgeschicht vun 'A Bosselesch' un lech ze riichten.

An den 90er Joren ass d'Iddi , fir eppes fir eeler Léit, respektiv e 'Foyer du Jour' ze grënnen, aus der Associatioun 'Hëllef a Stäip Doheem ASBL' entstanden, déi 1983 gegrënnt ginn ass an aus der Garderie 'WibbeldeWapp' ervirgaangen ass.

Duerfir huet awer missen eng nei ASBL, mat neie Statuten gegrënnt ginn.

1996 huet den deemolegen Schäfferot ënnert dem Buergermeeschter Camille Medinger d'Statuten vun der neier ASBL 'Foyer am Duerf' ugeholl.

Den 23. Juli 1996 war déi offiziell Grënnungsversammlung.

De Komitee huet aus 21 Memberen bestanen, dorënner Vertrieder aus lokale Veräiner.

D'Fernande Rollinger-Wergens ass Presidentin ginn an ech war ee vun de Memberen.

Am Joer 2000 huet déi nei ASBL 'Foyer am Duerf' op d'Demande vum CIGL de Foyer de Jour 'Stëbbserten' iwwerholl.

Den 22. Mee 2000 war duerfir eng ausseruerdentlech Generalversammlung.

D'Statuten an de Numm sinn geännert ginn, an zwar an 'Foyer am Duerf fir Jonk an Al' ASBL.

Domat war e Pilotprojet hei zu Lëtzebuerg geschaaften ginn, deen den Dialog zwëschen de Generatiounen sollt fuerderen.

Den 23. Abrëll 2001 ass de 'Club Senior' opgaangen an e puer Méint méi spéit d',Stëbbserten'.

De 25. Abrëll 2002 war déi offiziell Aweigung vum Pilotprojet 'Foyer am Duerf fir Jonk an Al', a Präsenz vun der deemoleger Familljeministesche Marie-Josée Jacobs an dem Chamberpresident Jean Spautz.

Ufank 2011 ënnert dem Buergermeeschter Dan Kersch huet sech de 'Club Senior' nei Strukturen ginn, mee u sengem Wierken am Interessi vun de Senioren sollt sech wéineg änneren, ausser dass de 'Club Senior' an e Projet vun Seniorenwunnengen a Monnerech sollt mat abezunn ginn.

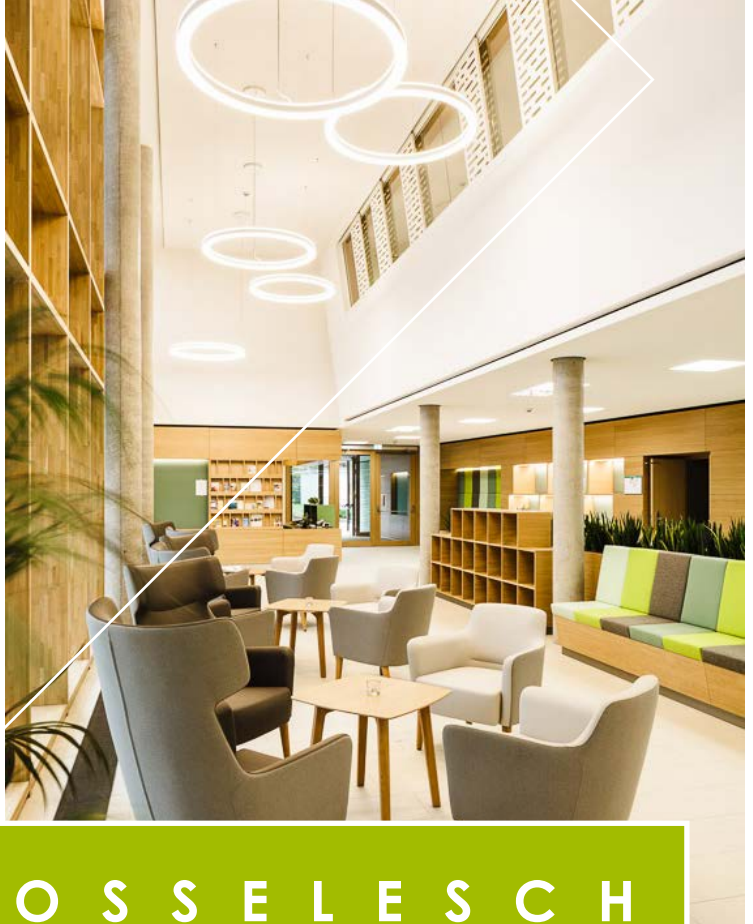
Dëse Projet dréit haut de Numm 'A Bosselesch'.

Ech wënschen eis alleguer eng gutt a konstruktiv Zesummenaarbecht.

Marianne Baustert-Berens
Presidentin vun der GIM ASBL

Conseil d'administration GIM ASBL:

John Van Rijswijck (Vice-Président), Marianne Weisgerber (Secrétaire), Danielle Basitan ép. Juchem, Jeannot Fürpass, Jean Kihn, Nancy Kemp-Arendt, Elvire Quintus, Romain Schockmel, Marc Schramer, Christine Schweich



A B O S S E L E S C H

GIM asbl 'A BOSSELESCH'

GIM asbl 'A BOSSELESCH'

DE Die GIM asbl 'A Bosselesch' bietet zwei verschiedene Dienstleistungen, einen Club Senior 50+, der verschiedene Aktivitäten organisiert und ein Restaurant das ebenfalls Essen auf Rädern anbietet.

FR La GIM asbl 'A Bosselesch' vous propose deux services, le Club Senior 50+ qui organise diverses activités et un restaurant qui propose également le Repas sur Roues.

PERSONNES DE CONTACT GIM ASBL 'A BOSSELESCH'



Réception :
Grüneisen Danielle



Secrétariat :
Donnen Diane



Educatrice du Club :
Courtois Myriam



Coordinatrice des
activités du Club :
Mathieu Anna



Chef de Cuisine :
Pagnacco Guillaume



Chef de Salle :
Heuts Joke



Directrice de la GIM
asbl : *Munhowen Joy*

MITTAGSTISCH IN A BOSSELESCH DEJEUNER A BOSSELESCH

DE Verbringen Sie mit uns einen Moment der Geselligkeit rund um einen schön gedeckten Tisch und lernen Sie nette Menschen kennen.

Die Küche in unserem **Restaurant** ist von Montag bis Sonntag für Sie geöffnet, dies von 12h00 bis 13h15. Die Speisepläne der jeweiligen Woche finden Sie in unserem Eingangsbereich, auf Facebook, im Raider auf der 'Duerfplatz' sowie auf der Webseite der Gemeinde Mondercange www.mondercange.lu/citoyens/seniors.

Wenn Sie bei uns zu Mittag essen möchten, melden Sie sich hierzu bitte bis zum Vortag um 15h00 an. Für Reservierungen betreffend Samstag, Sonntag und Montag nehmen wir bis Freitag 15h00 entgegen. Anmeldung unter der Nummer: 26 55 36. Das Menu kostet 12,50 €.

Unser Restaurant bietet auch den Service **Essen auf Rädern** an.

FR Passez avec nous un moment de convivialité autour d'une belle table et faites de nouvelles rencontres.

La cuisine de notre **restaurant** est ouverte du lundi au dimanche de 12h00 à 13h15.

Les menus de chaque semaine sont affichés à l'entrée, sur Facebook, dans notre Raider se trouvant sur la Duerfplatz ainsi que sur le site de la municipalité de Mondercange

www.mondercange.lu/citoyens/seniors.

Si vous souhaitez déjeuner chez nous, merci de bien vouloir vous inscrire la veille avant 15h. Les repas du samedi, dimanche et lundi sont à réserver le vendredi avant 15h00.

Inscription au numéro: 26 55 36.

Le menu est à 12,50 €.

Notre Restaurant vous propose également le service **Repas sur Roues**.



RESTAURANT 'A BOSSELESCH'

DE An jedem ersten Freitag im Monat laden wir Sie zu einem kleinen **Apéritif** ein.

In unserem Restaurant befindet sich eine kleine Spielecke für **Kinder**.

Gerne können Sie bei uns auch Ihre **Familienfeste** feiern. Lassen Sie sich hierfür einfach bei uns beraten.

Unser Team bietet Ihnen ein **Catering Service** an, falls Sie für Ihre private Angelegenheit Finger Food benötigen. Unsere **Terrasse** lädt bei schönem Wetter zum Verweilen ein.

FR Chaque premier vendredi du mois un petit **apéritif** vous sera offert par la maison.

Pour les plus petits nous mettons un **coin enfants** à leur disposition.

Vous pouvez célébrer vos **fêtes de familles** dans notre restaurant. Nous sommes à votre écoute.

Avez-vous des invités, et besoin de Finger Food ? Nous vous proposons un **Service Catering**.

Notre **terrasse** est le lieu idéal quand il fait beau.

CIGL UND JUMO

CIGL ET JUMO

CIGL

DE Der Nachbarschaftsdienst

Der 1998 gegründete Nachbarschaftsdienst richtet sich an Senioren (in der Regel älter als 60) sowie hilfsbedürftige Menschen, die in der Gemeinde Monnerich ansässig sind.

Zu den auf Anfrage angebotenen Dienstleistungen gehören **Garten-, Heimwerker- und Unterhaltsarbeiten, kleinere Renovierungen** und **Reparaturen** sowie **Saisonarbeiten** (Grabpflege, Schnee- und Laubräumen, usw...).

Personennahe Dienstleistungen

Neben der Nachbarschaftshilfe bietet das CIGL Monnerich auch personennahe Dienstleistungen für ältere, hilfsbedürftige Personen an.

Zu den angebotenen Diensten gehören unter anderem Wäsche waschen und bügeln, **Begleitung zum Arzt oder bei Einkäufen, Gesellschaft leisten** sowie **Unterstützung bei der Zubereitung von Mahlzeiten**.

FR Service de proximité

Crée en 1998, le service de proximité répond à tout type de demande de petits travaux de la part de personnes âgées (généralement 60 ans et plus), dépendantes ou convalescentes résidant dans la commune de Mondercange.

Ces petits travaux comprennent **bricolage, jardinage, entretien, petites rénovations ou réparations et travaux saisonniers** (entretien des tombes, déblayage de neige, ramassage de feuilles, etc.).

Service aide à la personne

Notre personnel accompagne, encadre, guide et aide les personnes âgées, et veille à leur bien-être.

Les prestations proposées par le service d'aide à la personne concernent différents aspects de la vie quotidienne: **Aide au ménage; Aide au lavage et repassage; Accompagnement lors des courses, etc...**



CIGL Mondercange asbl
8, rue de l'École
L-4394 Pontpierre

T: 558111-1
F: 558390
mondercange@cig.lu



Heures d'ouverture:

lundi / vendredi	08h00 / 12h00	13h00 / 17h00
---------------------	------------------	------------------

JUMO

DE Das Jugendhaus JUMO ist eine offene Struktur für alle Jugendlichen zwischen 12 und 26 Jahren.

Aktivitäten und Projekte:

Das Jugendhaus organisiert und realisiert verschiedene **Aktivitäten mit Jugendlichen** durch.

Beispiel: Fußball, Tanz, Karting, Städtereise, Museum, Geocaching, Camping, Rallye, Spielekonsole, Kino, Schwimmbad, Graffiti, Brettspiel, kulinarische oder kreative Aktivität, etc.

Hausaufgabenhilfe:

Jugendliche können ins JUMO kommen, um **Hausaufgaben** zu machen oder sich auf einen **Test vorzubereiten**. Ein Mitglied unseres Teams kann ihnen bei Schulschwierigkeiten helfen.

Individuelle Hilfe:

Jugendliche und Eltern haben die Möglichkeit, im Falle von Schwierigkeiten (Personal, Familie, Schule, Beziehung, etc.) das pädagogische Team zu konsultieren und können von einer auf ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmten Unterstützung profitieren. Das Jugendhaus bietet auch **Informationen zu verschiedenen Themen**.

Beispiel: Realisierung eines Lebenslaufs und eines Motivations Schreibens, Lebensprojekt, Interview mit einem Teammitglied, Suche nach einer Stelle für Praktika, Ausbildung oder Arbeit usw.

FR La Maison JUMO est une structure ouverte pour tous les jeunes âgés entre 12 et 26 ans.

Les activités et projets:

La Maison JUMO organise et réalise ensemble avec les jeunes **diverses activités**.

Exemple: Football, dance, karting, city trip, musée, Geocaching, camping, rallye, console de jeu, cinéma, piscine, graffiti, jeu de société, activité culinaire ou créative, etc.

Les aides aux devoirs:

Les jeunes peuvent venir à la maison de jeunes pour faire leurs **devoirs** ou pour se **préparer pour un test**. Un membre de l'équipe peut les accompagner lors de difficultés scolaires.

Les aides individuelles:

Jeunes et parents ont la possibilité de consulter l'équipe éducative en cas de difficultés (personnelles, familiales, scolaires, relationnelles, etc.) et peuvent profiter d'un accompagnement adapté à leurs besoins et demandes. La Maison JUMO met également à disposition des **informations sur de différents thèmes**. Exemple: Réalisation d'un CV et d'une lettre de motivation, projet de vie, entretien avec un membre de l'équipe, recherche d'un poste de stages, d'apprentissages ou de travail, etc.



JUMO Jugend Monnerech
1, rue de l'Eglise
L-3917 Mondercange

T: 550574-58
info@jumo.lu



Heures d'ouverture:

mardi / vendredi	14h00 / 20h00
samedi	14h00 / 18h00

fermé le lundi et dimanche.

CLUB 'A BOSSELESCH'

DE **"Das Glück ist das Einzige,
was sich verdoppelt,
wenn man es teilt".**
Albert Schweitzer

Liebe Freunde unseres Clubs,

Auch wenn viele sagen, der Sommer sei die schönste Jahreszeit, so lädt der Spätsommer mit seinen langen Schatten, der Oktober mit seiner Farbenpracht, der November mit seinen großen Regentropfen und der Dezember mit den anstehenden Festtagen zum Innehalten und Verweilen ein. Wir freuen uns sehr, wenn Sie das Bedürfnis haben, Ihre Zeit mit und bei uns zu verbringen – Sie werden feststellen und Albert Schweitzer zustimmen: "In Gemeinschaft sind die heiteren Momente fröhlicher und die melancholischen Momente leichter".
Seien Sie ganz herzlich willkommen in Ihrem Club 'A Bosselesch'

Ihr Team vom Club 'A Bosselesch' wie auch der Verwaltungsrat





FR " Le bonheur est la seule chose qui double si l'on le partage avec autrui. "
Albert Schweitzer

Chers ami(e)s de notre Club,

On a coutume de dire que l'été soit la saison la plus belle. Mais on n'exagère pas si on admire aussi la fin de l'été avec ses ombres qui s'allongent peu à peu, puis l'octobre avec sa somptuosité de couleurs et la mélancolie d'un novembre pluvieux et enfin - faut-il le souligner? - Si l'on attend avec impatience les jours de fête qui s'approchent.

Ce sera un grand plaisir pour nous de vous accueillir chez nous et de consentir aux mots d'Albert Schweitzer. En commun les moments d'enjouement sont encore plus beaux, les instants de mélancolie, voire de tristesse plus faciles à supporter.

Soyez les bienvenu(e)s au Club 'A Bosselesch'.

L'équipe du Club 'A Bosselesch' ainsi que le Conseil d'Administration.

WAS IST EIN CLUB SENIOR? QU'EST-CE QU'UN CLUB SENIOR?

DE Eingetretene Pfade verlassen, den Blickwinkel verändern und sich neuen Herausforderungen stellen? Das klingt nach Ihnen? Wir unterstützen Sie gerne dabei, solchen Wünschen nachzugehen. Mit einem umfangreichen Programm, das von **kulturellen** und **kreativen** bis zu **sportlichen** und **intellektuellen Aktivitäten, Ausflügen** und **Reisen** reicht, bieten wir Ihnen die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen, spannende Erfahrungen zu machen, Ihren Alltag umzukrempeln oder auch ganz einfach: sich selbst neu zu erfinden.

Alter ist für uns unsichtbar und stellt keine Grenze, sondern eine Möglichkeit dar, nämlich die, sich so jung zu fühlen wie man es selbst will. Also: Restart your mind und zwar jetzt.

Eine Übersicht zu allen Aktivitäten unseres Clubs finden Sie unter dem Hauptlink:

www.mondercange.lu/citoyens/seniors/centre-seniors-bosselesch

Und übrigens: Für diejenigen, die es noch nicht wissen, der ehemalige Club Senior 'Am Duerf' befindet sich im Centre 'A Bosselesch', nur einen kleinen Katzensprung entfernt.

Wir sehen uns dort.





FR Sortir des sentiers battus, prendre un autre point de vue, relever de nouveaux défis? Cela vous concerne?

C'est avec plaisir que nous vous soutiendrons pour réaliser vos souhaits. A cette fin nous vous offrons un vaste programme qui englobe **des activités culturelles et créatives, sportives et intellectuelles, des périples et des voyages**. Vous aurez la possibilité d'avoir de nouveaux contacts, de faire des expériences captivantes, de mettre votre quotidien sens dessus dessous ou encore de vous réinventer ...

Pour nous l'âge d'une personne ne se voit pas et ne signifie nullement une limite, mais la possibilité de se sentir aussi jeune que l'on voudrait.

Voilà donc: Restart your mind - et cela tout de suite.

Vous trouverez le sommaire de toutes nos activités ici:

www.mondercange.lu/citoyens/seniors/centre-seniors-bosselesch

Pour tous ceux qui ne le savent pas encore: notre Club a déménagé au Centre 'A Bosselesch', qui est à deux pas de l'ancien 'Club Senior Am Duerf'.

Alors: à bientôt

CLUBKARTE

Wir bieten eine Karte 50+ und eine Karte "Activités" an.

Die "Activités" ist für unsere Teilnehmer von Aktivitäten, die jünger sind als 50 Jahre.

Die Karte 50 + ist dementsprechend gedacht für Personen, die älter als 50 Jahre sind.

Diese Karte berechtigt Sie, ab Ihrem 50. Lebensjahr an unserem Mittagstisch teilzunehmen – mit der Aktivitätskarte können Sie dies, wenn Sie an einem unserer Workshops teilnehmen, die sich über den ganzen Tag erstrecken.

Wenn Sie nicht in der Gemeinde Monnerich wohnen, bekommen Sie als Karteninhaber die Broschüre, die 3 Mal pro Jahr erscheint, mit der Post zugeschickt.

Aus umweltfreundlichen Gründen verschicken wir keine Clubkarte mehr. Bitte geben Sie bei Ihren Überweisungen **IMMER** Ihre Kundennummer an. Preis der Karte: 15,00€

REGELUNG DER SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN

Wir verrechnen Ihnen Ihre Teilnahme an unseren Sport-Aktivitäten nur dann, wenn Sie tatsächlich teilgenommen haben. Die Rechnung wird Ihnen zum Ende des Quartals zugesandt.

EHRENAMTLICH

In unserem Club bieten wir in den Bereichen Kreativität / Kultur / Gesundheit & Wellness & Sport / Ausflüge und Reisen / Events / Gemeinsames / Intergenerationelles vielfältige Aktivitäten an.

Hierfür sind wir immer auf der Suche nach **ehrenamtlichen Mitarbeitern**.

Daher: wenn Sie gute Ideen haben oder aktiv bei uns mitwirken möchten, oder sie Personen kennen, die Kurse anbieten oder Konferenzen abhalten möchten, dann zögern Sie bitte nicht, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Vorschläge.

CARTE CLUB

Nous proposons une carte 50+ et une carte 'Activités'.

La carte 'Activités' est destinée aux participants de moins de 50 ans.

La carte 50+ est destinée aux personnes de plus de 50 ans. Cette carte vous permet de rejoindre notre menu de déjeuner à partir de 50 ans.

Avec la carte 'Activités', vous pouvez le faire en participant à l'un de nos ateliers qui se déroulent tout au long de la journée. Si vous n'habitez pas à la commune de Mondercange, vous recevrez en tant que membre la brochure publiée 3 fois par an par courrier.

Pour des raisons écologiques nous n'envoyons plus de Carte Club.

Merci de **toujours** indiquer votre numéro de carte client, lors des paiement.

Prix de la carte: 15,00€

RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS SPORTIVES

Tout en prenant acte de la suggestion de plusieurs de nos clients, nous nous sommes permis de vous proposer un nouveau système de règlement. Depuis janvier 2018, nous vous facturerons uniquement les cours auxquels vous avez participé et la facture vous sera envoyée à la fin de chaque quatrième mois.

Dans l'espoir que cette nouvelle formule satisfera chacun de vous, nous sommes ravis de vous accueillir nombreux.

BÉNÉVOLES

Dans notre Club, nous offrons une variété d'activités dans les domaines suivants : créativité / culture / santé, bien-être et sport / excursions et voyages / événements / conjoint / intergénérationnel, et nous sommes toujours à la recherche de **bénévoles**.

Par conséquent, si vous avez de bonnes idées, ou si vous voulez participer activement chez nous ou bien si vous connaissez des personnes qui organisent des cours, des formations ou des conférences, n'hésitez pas à nous contacter!

HAUSORDNUNG

DB VERBINDLICHE REGELUNG ZUR ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich grundsätzlich immer für alle Veranstaltungen an oder ab!

Offene Teilnahmemöglichkeit für alle interessierten Personen unabhängig von Alter und Wohnort.

Die Teilnahme an all unseren Aktivitäten, Kursen und Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Bei gesundheitlichen Risiken, besonders vor sportlichen Aktivitäten und Reisen, bitten wir Sie, vor der Anmeldung Ihren Arzt zu konsultieren!

Ihre Anmeldung gilt erst dann als bestätigt, wenn nach Erhalt der Rechnung die Zahlung bei uns erfolgt ist.

VERBINDLICHE REGELUNG ZUR ABMELDUNG

Grundsätzlich können auch Sie selbstverständlich jederzeit von Ihrer verbindlichen Anmeldung zurücktreten, jedoch müssen wir je nach Art der Veranstaltung und Zeitpunkt der Abmeldung unterschiedlich hohe Stornogebühren erheben.

Keine Gebühren werden erhoben, wenn eine Abmeldung mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn, Konzert- und Theateraufführung oder einem Tagesausflug erfolgt.

Die Gebühren werden vollständig in Rechnung gestellt, wenn eine verbindliche Anmeldung kurzfristig (weniger als 2 Wochen vor Veranstaltung) abgesagt wird.

Bei Abwesenheit ohne vorherige Abmeldung, sowie bei Abmeldung wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn werden ebenfalls die gesamten Kursgebühren berechnet.

Veranstaltungen, welche vom Club Senior komplett abgesagt werden, erstatten wir zu 100% an Sie zurück.

Veranstaltungen können vom Club Senior aus folgenden Ursachen abgesagt oder verschoben werden:

Die Mindestteilnehmerzahl wurde nicht erreicht, Erkrankung der Kursleitung, witterungsbedingtes Sicherheits- und/oder Gesundheitsrisiko, sonstige nicht vorhersehbare Ereignisse.

Bei Rücktritt aus nicht versicherten Gründen können auch wir leider keine Erstattung leisten, da auch wir verbindlichen Reservierungen gegenüber Dritten nachkommen müssen.

Bei Reservierungen von Tickets erheben wir pro Ticket eine Gebühr.

**Unsere Bankverbindung lautet:
BCEE LU23 0019 4655 8276 1000**

Bitte geben Sie bei jeder Zahlung folgende Informationen an:

- 1. Ihre Kundennummer**
- 2. Referenz der Aktivität**

MOBUS

Der MOBUS fährt von 8h00 bis 20h00.
Gratis-Nummer: 8002 60 80

REGLEMENT INTERNE

FR REGLEMENT OBLIGATOIRE POUR L'INSCRIPTION

Prière de vous inscrire / désinscrire toujours pour toutes les manifestations.

Participation ouverte à toutes les personnes intéressées, ceci indépendamment de leur âge ou domicile.

La participation à toutes nos activités et à toutes nos manifestations se fait à vos propres risques!

En cas de risques de santé, nous vous prions de consulter votre médecin avant de vous inscrire aux activités sportives et aux voyages!

L'inscription pour les excursions n'est définitive qu'à partir du paiement de la totalité des frais d'inscription.

REGLEMENT OBLIGATOIRE POUR LA DÉSINSCRIPTION

En principe, vous pouvez à tout moment renoncer votre inscription, mais en fonction de la manifestation et du moment de la désinscription, nous devons vous calculer des frais d'annulation conséquents.

En cas d'une désinscription, au plus tard deux semaines avant le début du cours, nous ne vous facturons pas de frais d'annulation.

Les frais de participation aux cours vous seront facturés en totalité au cas où la désinscription se fait moins de deux semaines avant le début de la manifestation.

En cas absence sans désinscription préalable, les frais de participation seront facturés en totalité.

Les frais de participation aux manifestations qui seront annulées complètement par le Centre 'A Bosselesch' vous seront remboursés à 100 %.

Le Centre 'A Bosselesch' peut annuler ou reculer des manifestations pour les raisons suivantes:

Le nombre minimum de participants n'a pas été atteint, maladie du responsable de l'activité ou formation, risque de sécurité et/ ou de santé dû aux conditions météorologiques, cas de force majeure.

En cas de désistement pour des raisons non assurées, nous ne pouvons pas vous rembourser, vu que nous nous sommes également engagés envers un tiers.

Lors de la réservation de tickets, nous vous facturons une taxe par ticket.

Nos coordonnées bancaires:

BCEE LU23 0019 4655 8276 1000

Merci de bien vouloir indiquer lors de chaque paiement:

- 1. Numéro de client**
- 2. Référence de l'activité**

MOBUS

Le MOBUS fonctionne de 8h00 à 20h00.
Numéro gratuit: 8002 60 80



A K T I V I T Ä T E N
A C T I V I T É S



SPANISCH FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE ESPAGNOL POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS



DE In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache kennen. Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, einige kurze Sätze und Ausdrücke auf Spanisch zu sagen, die Ihnen den Aufenthalt bei Ihren Reisen in Spanien erleichtern.

Vielleicht haben Sie aber auch Lust bekommen, den Kurs für Fortgeschrittene zu belegen?

FR Ce cours vous permet d'apprendre les bases de la langue espagnole. Après ce cours vous serez en mesure de vous exprimer en espagnol. Cela peut vous faciliter la vie lors de vos voyages en Espagne.


Peut-être vous avez envie d'approfondir vos connaissances?

 chaque mercredi à partir
du 18 septembre

 10.00 -11.00 (avancés)
11.00-12.00 (débutants)

 Centre 'A Bosselesch'

 Magdalena Fey

 50,00 € membre
55,00 € non-membre
pour 5 séances

 5 personnes

 # A2019SPANI

INITIATION A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE (POUR UNE PRATIQUE FAMILIALE)




FR Cette formation sera assurée par Lucie CHARLES, réflexologue diplômée certifiée.

De quoi s'agit-il ?

- La réflexologie est une méthode d'appoint consistant à réguler différents troubles du corps par des pressions sur les pieds
- La technique consiste à exercer des pressions sur des points spécifiques, les zones réflexes
- Un syllabus sera distribué à chaque participant


Envie de participer à cette formation? Alors à vos agendas!

Formation en français!

 samedi du 5 octobre
au dimanche le 6 octobre

 9.30 - 16.30

 Centre 'A Bosselesch'

 Lucie Charles / Anna Mathieu

 255,00 €

 6 - 10 personnes

 # A2019REFLF



DIE BIENE UND IHR HONIG L'ABEILLE ET SON MIEL



DE Am Donnerstag, den 7. November, berichtet uns Herr Pol Goedert über seine Leidenschaft – die Imkerei. Biene und Honig gehören zusammen wie Tag und Nacht. An diesem Nachmittag bekommen Sie nicht nur Einblick in seinen Alltag als Imker, sondern erfahren auch, welch' heilende Kraft im Honig zu finden ist – nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich. Herr Goedert lässt uns seinen Honig schmecken und die Textur der 'Crème', die mit Extrakten aus seinem Honig entstehen, dürfen Sie gern auf ihrer Haut testen.

FR Jeudi, le 7 novembre, Mr. Pol Goedert nous racontera toute sa passion sur l'apiculture. L'abeille et le miel - difficile de parler de l'un sans penser à l'autre. L'après-midi de la journée indiquée vous apprendrez tout sur la vie quotidienne d'un apiculteur ainsi que sur les qualités thérapeutiques du miel, ses effets internes et externes. Vous aurez l'occasion de déguster le miel et la texture des crèmes, qui sont à base d'extraits de miel et que vous pouvez appliquer sur votre peau.

 jeudi, le 7 novembre

 16.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Goedert Pol / Anna Mathieu

 gratis

KREATIVTREFF ATELIER CREATIF




- DE** Jeden Montag versammeln wir uns in unserem Atelier und sind kreativ. Hier nähen und basteln wir schöne Dekorationen für Weihnachten und Ostern. Mit unserem Maskottchen 'Bossi', welches wir selbst herstellen, unterstützen wir die 'Fondation kriibskrank Kanner'.
- FR** Chaque lundi nous nous réunissons dans notre atelier et laissons nous guider par notre créativité. Ici, nous cousons, tricotons, faisons de belles décorations pour Noël et Pâques. Avec notre mascotte 'Bossi', que nous fabriquons nous-mêmes, nous soutenons la 'Fondation kriibskrank Kanner'.

 chaque lundi

 14.00 - 16.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Myriam Courtois

 15,00 € un grand Bossi
8,00 € un petit Bossi

 # A2019KREAT





WORKSHOP IN ACRYLMALEREI ATELIER EN PEINTURE ACRYLIQUE




DE Sie arbeiten mit sehr verschiedenen Materialien und Farben, so dass jeder seine eigenen Ideen einbringen kann. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

FR Vous travaillez avec de multiples matériaux et couleurs, où chacun peut réaliser ses propres idées.
Le cours s'adresse tant bien aux débutants qu'aux expérimentés.

 vendredi, le 20 septembre
le 18 octobre, le 22 novembre

 45,00 € membre
53,00 non-membre par séance

 9.30 - 12.00
13.30 - 16.00

 une semaine en avance

 Centre 'A Bosselesch'

 5 personnes

 Maggy Schlessler

 # A2019ACRYL

REISEN 2019-2020

VOYAGES 2019 - 2020



DE Freiburg und Umgebung
 📅 8. - 10. Dezember 2019
 # A2019FREIS / A2019FREID

Barcelona
 📅 März 2020 / Anna Mathieu

Avignon
 📅 1. - 7. Juni 2020 / Anna Mathieu

Flugreise in den Süden 2020
 📅 September 2020
 Myriam Courtois

Alsace 2 Nächte
 📅 Anfang Dezember 2020
 Myriam Courtois

FR Fribourg et ses alentours
 📅 8 - 10 décembre 2019
 # A2019FREIS / A2019FREID

Barcelone
 📅 Mars 2020 / Anna Mathieu

Avignon
 📅 1. - 7. juin 2020 / Anna Mathieu

voyage en avion vers le sud
 📅 septembre 2020
 Myriam Courtois

Alsace – 2 nuits
 📅 Début décembre 2020
 Myriam Courtois

Für weitere Informationen können Sie sich gerne bei uns melden.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous contacter pour avoir plus d'informations.



BESUCH DES WENDELSMARKTES

VISITE DU MARCHÉ ST WENDEL



- DE** Erstmals besuchen wir den Wendelsmarkt in St. Wendel. Vom Messer über Bürsten zu Reinigungsmittel, Geschirr, Kleinmöbel, Töpfe und Pfannen wie auch Textilwaren - dies und viele ähnliche Dinge können Sie hier mit uns entdecken. Das sonst eher beschauliche Städtchen St. Wendel verwandelt sich an diesem Tag in einen quirligen Ort mit einer Kirmes als Sahnehäubchen.
- FR** Ce sera la première fois que nous visiterons le marché de St. Wendel. Il y aura tout un monde à découvrir: des couteaux aux brosses en passant par les produits de nettoyage, la vaisselle, les petits meubles, les chaudrons et les casseroles ainsi que les textiles etc. Ce jour-là cette petite ville tranquille se transformera en un lieu plein de vie avec une kermesse comme cerise sur le gâteau.

 mardi, le 22 octobre

 10.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Anna Mathieu

€ 29,00 € membre
35,00 € non-membre


 15 personnes


A2019STWEN

MOSELWALK- SPAZIERGANG DURCH DIE WEINBERGE MARCHE A TRAVERS LES VIGNOBLES DE LA MOSELLE




- DE** Endlich ist es wieder so weit, dass wir gemeinsam nach Ellange fahren und von dort auf den Spuren der ‚JANGLISBUNN‘ nach Remich wandern. Im Restaurant ‚Moselbrück‘ erwartet uns ein leckeres Mittagessen.
- FR** Nous nous rendrons à Ellange pour nous promener sur l'ancien ‚JANGLISBUNN‘ en direction de Remich. Un repas copieux nous attendra au restaurant ‚Moselbrück‘.

 vendredi, le 4 octobre

 à voir

 Centre 'A Bosselesch'

 Anna Mathieu

 chacun paie pour le transport en commun et le déjeuner

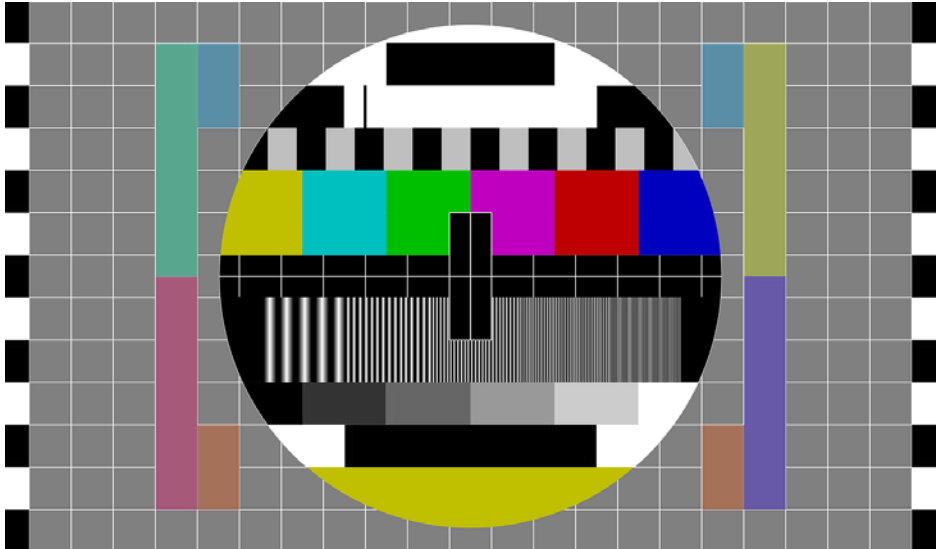
 30 septembre

 5 personnes

 # A2019MOSEL



BESICHTIGUNG DER RTL-GROUP VISITE DU RTL-GROUP



DE Im April 2017 ist 'RTL' in seine neuen Räumlichkeiten umgezogen. In diesem Gebäude sind Radio und Télé Lëtzebuerg wie auch RTL.lu und RTL Group untergebracht. Während unserer geführten Besichtigung entdecken wir die 3 Fernsehstudios und die Regie.

Für die geführte Besichtigung sollte man gut zu Fuss sein!

FR En avril 2017, 'RTL' a emménagé dans ses nouveaux locaux. Ce bâtiment abrite Radio et Télé Lëtzebuerg ainsi que RTL.lu et RTL Group. Lors de notre visite nous allons découvrir les 3 studios de télévision et la régie.

Pour la visite guidée, vous devriez être bon à pied !

 mercredi, le 6 novembre

 13.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Myriam Courtois

€ 20,00 € membre
25,00 € non-membre

 15 personnes

A2019RTLVI

EXKURSION NACH MAASTRICHT

EXCURSION A MAASTRICHT



DE Wir besuchen wieder den Markt von Maastricht im November. Neben den uns bereits bekannten Waren werden auch dekorative Adventartikel ausliegen, die uns auf die vorweihnachtliche Zeit einstimmen. In den phantasievoll eingerichteten Boutiquen finden sich vielleicht schon die ersten Geschenke für Ihre Liebsten oder für Sie selbst.

FR Nous visitons à nouveau le marché de Maastricht en novembre. Sur son marché nous vivrons certainement une atmosphère de l'Avent et les marchands sauront nous offrir, outre les marchandises que nous connaissons depuis belle lurette, de jolis articles de décoration qui feront plaisir à vous ou à vos proches.

 vendredi, le 8 novembre

 7.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Anna Mathieu

€ 38,00 pour membre
43,00 pour non-membre

A2019MAAST



MUSIKALISCHE REISE



DE Am Sonntag, den 24. November, starten wir zu einer musikalischen Kreuzfahrt im Herzen der Drei-Grenzen-Region. Es wird ein sehr komplettes Programm mit luxemburgischen Künstlern und ein 3-Gänge-Menü angeboten, das von den Köchen an Bord zubereitet wird. Rol Girres, Sandy Botsch und das Duo Los Figaros bringen Sie mit einem Programm zum Tanzen, sehr lebhaft und in guter Atmosphäre.

FR Dimanche, le 24 novembre nous partirons à une croisière musicale au cœur de la région des trois frontières. Un programme très complet sera offert avec des artistes luxembourgeois et un menu à 3 plats composé par les cuisiniers à bord. Rol Girres, Sandy Botsch et Duo Los Figaros vont vous faire danser avec un programme tout en bonne ambiance et très animé.

 dimanche, le 24 novembre


 11.15

 Centre 'A Bosselesch'

 Myriam Courtois

€ 84,50 € membre
90,00 € non-membre

 4 novembre

 15 personnes

 # A2019MUSIC

SHOPPINGCENTER MASSEN WEMPERHARDT




- DE** „Einkaufszentrum mit einem besonderen Flair zum Einkaufen in 40 Modeboutiquen und Fachgeschäften“.
Am 4. Dezember fahren wir wieder nach Maassen. Hier haben Sie die Möglichkeit ein wenig zu stöbern und finden vielleicht einige Geschenke zu Weihnachten.
- FR** « Centre commercial avec un flair particulier pour le plaisir de shopping dans 40 boutiques de mode et des magasins spécialisés ».
Le 4 décembre, nous retournons à Maassen. Ici vous avez la possibilité de fouiller un peu et peut-être trouver quelques cadeaux pour Noël.

 mercredi, le 4 décembre


 9.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Myriam Courtois

€ 32,50 € membre
40,00 € non-membre

 22 novembre

 15 personnes

A2019SHOPP

DINNERKRIMI DER LETZTE SCHREI



DE Mode, Glitzer, Glamour & Mord. Lassen Sie sich mitreißen von einer interaktiven Verbrecherjagd zum 4-Gang Menü. „In London kommt die Fashion Week und alle großen und kleinen Modegeschäfte sind in vollem Gange. Das Modehaus Claire Lindan in der Carnaby Street ist keine Ausnahme von dieser Regel. CLL (Mode zum Sterben) ist eines der schlauesten Modehäuser in England. Seine Modelle sind so beliebt, dass die Chefs der neuesten Kollektion kurz vor Beginn des Konfekts spurlos verschwinden.....

... Sehr zu Claires Entsetzen sind ihre Gäste in eine Mordermittlung verwickelt.“
Aufführung auf deutsch.

FR Mode, paillettes, glamour et meurtre. Laissez-vous emporter par une chasse criminelle interactive au menu de 4 plats. "La Fashion Week arrive à Londres et tous les détaillants de mode majeurs et mineurs battent leur plein. La maison de couture Claire Lindan de Carnaby Street n'échappe pas à cette règle. CLL (Fashion to die for) est l'une des maisons de couture les plus chics d'Angleterre. Ses modèles sont si populaires que les patrons de la dernière collection disparaissent sans laisser de traces juste avant le début de la confiserie

... À la grande horreur de Claire, ses invités sont impliqués dans une enquête pour meurtre. " Spectacle en langue allemande

 samedi, le 12 octobre

 18.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Myriam Courtois

€ 109,00 € membre
120,00 € non-membre
(voyage en bateau +
spectacle + menu à
4 services)

 20 septembre


A2019DINKR

ELVIS IS BACK STEVEN PITMAN



- DE** Während des Dinners nimmt Steven Pitman Sie mit auf eine musikalische Zeitreise durch die unvergessliche Ära des Elvis Presley und verzaubert Sie mit seiner LIVE Tribute-Show. Stationen der Show sind die wilden 50er und 60er Jahre, Hollywood & Gospel bis hin zum legendären NBC Comeback Special im Jahre 1968 und Elvis' tragischem Tod 1977. Seien Sie dabei und erleben Sie den einzigartigen und unbestrittenen "King of Rock'n Roll" auf eine unvergessliche Art und Weise.
- FR** Pendant le dîner, Steven Pitman vous emmène à un voyage musical à travers l'ère inoubliable d'Elvis Presley et vous enchante avec son spectacle hommage en direct. Les stations du spectacle sont Wild's 50s and 60s, Hollywood & Gospel au légendaire NBC Comeback Special en 1968 et la mort tragique d'Elvis en 1977. Rejoignez-nous et découvrez l'unique et incontesté « King of Rock'n Roll » pour un séjour inoubliable.

 samedi, le 19 octobre

 18.00 entrée
19.00 show

 Centre 'A Bosselesch'

 Myriam Courtois

 69,00 €
(menu à trois plats + entrée show)

 20 septembre

 # A2019ELVIS

SOLISTES EUROPEENS

DE Unser erster Besuch der Philharmonie in der kommenden Saison gilt wieder den Solistes Européens mit ihrem Dirigenten Christoph König. Folgende Konzerte stehen auf dem Programm:

FR La saison prochaine la Philharmonie à Luxembourg nous invite à leur premier concert avec les Solistes Européens sous la baguette de Christoph König. Les concerts suivants seront au programme:

KONZERT I


Ludwig van Beethoven:
Symphonie no 9 en ré mineur,
op.125
Arnold Schönberg: A Survivor
from Warsaw, op. 46
**G. Kühnmeier, soprano, A.
Vondung, alto, M. König, ténor,
J. Kupfer, baryton ; L. Schaus,
narratrice, Chœur de Chambre
de Luxembourg**

 le lundi, 30 septembre

 19.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Anna Mathieu

 49,80 membre
60,00 € non-membre

 20 septembre

 15 Personen

KONZERT II


Renaud Capuçon, violon
Engelbert Humperdinck: Hänsel
und Gretel, Prélude
Ernest Chausson: Poème pour
violon et orchestre op. 254
Maurice Ravel: Tzigane
Gast Waltzing: Création
mondiale, commande du
Ministère de la Culture
Maurice Ravel: Ma Mère l'Oye

 le lundi, 21 octobre


 19.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Anna Mathieu

 49,80 membre
60,00 € non-membre

 14 octobre

 15 personnes

KONZERT III

**Bach et le jazz – Avent pour
les casse-cous**
Ernie Hammes Group:
**E. Hammes, trompette, D.
Ascani, saxophone, P.-A.
Goulach, piano. B. Schmidt,
contrebasse, N. Engel,
drums**


Johann Sebastian Bach:
Concerto brandenbourgeois,
no 3 / Ernie Hammes: West
End Avenue
Johann Sebastian Bach:
Concerto brandenbourgeois
no 4 / Ernie Hammes: Booboo
Johann Sebastian Bach:
Concerto brandenbourgeois
no 6 / Ernie Hammes: Tuna
Melt
Johann Sebastian Bach: Suite
no2 pour orchestre

 lundi, le 25 novembre

 19.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Anna Mathieu

 49,80 membre
60,00 € non-membre

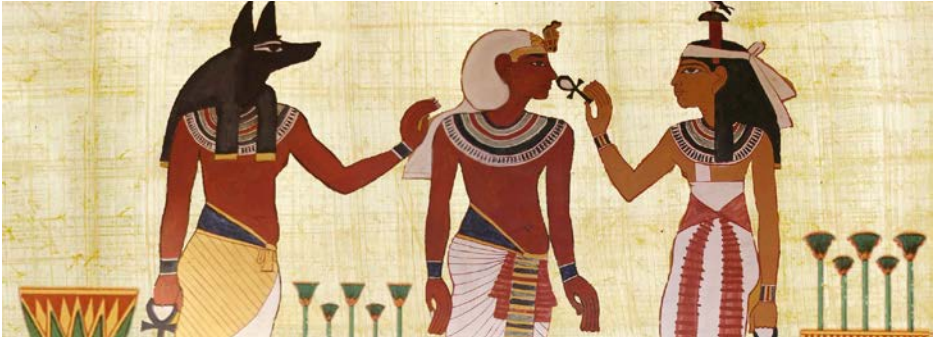
 15 novembre

 15 personnes

 # A2019SOLIS

– PHARAONENGOLD – 3000 JAHRE ALTÄGYPTISCHE – HOCHKULTUR IN DER VÖLKLINGER HÜTTE

L'OR DES PHARAONES – 3000 ANS DE CIVILISATION AVANCEE AU PAYS DE L'EGYPTE ANCIENNE



DE „Gold ist nicht vergänglich und nicht zerstörbar. Gold ist das Symbol der Ewigkeit und das heiligste Metall der alten Ägypter. Sie bezeichneten Gold deshalb auch als das Fleisch der Götter. Die Ausstellung "PharaonenGold – 3000 Jahre altägyptische Hochkultur" zeigt herausragende altägyptische Goldschätze aus mehr als 3.000 Jahren“, so der Veranstalter. Begleiten Sie uns auf den Spuren der alten Ägypter und entdecken Sie mit uns deren Sitten und Gebräuche im Rahmen dieser Ausstellung. Der Nachmittag in Saarbrücken steht zur freien Verfügung.

FR "L'or n'est ni transitoire ni destructible. L'or est le symbole de l'éternité et le métal le plus sacré des anciens égyptiens. Ils ont donc appelé l'or aussi comme la chair des dieux. L'exposition "Pharaonengold - 3000 ans ancienne civilisation égyptienne" montre des trésors d'or égyptiens exceptionnels plus de 3000 ans", selon l'organisateur. Rejoignez-nous sur le sentier des anciens égyptiens et découvrez avec nous leurs coutumes dans le cadre de cette exposition. L'après-midi à Sarrebruck est à libre disposition.


 jeudi, le 21 novembre


 9.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Anna Mathieu

€ 52,00 € membre
59,00 € non-membre

 10 novembre

 20 personnes

 # A2019PHARA

GRAND CONCERT BEETHOVEN

5. SYMPHONIE / MOZART REQUIEM



DE Das "Chœur de Chambre de Luxembourg" lädt Sie zu einem aussergewöhnlichen musikalischen Ereignis ein. Aufgeführt werden zwei große klassische Werke, nämlich die dramatische 5. Symphonie von Ludwig van Beethoven, auch die 'Schicksalsymphonie' genannt und das bewegende 'Requiem' von Wolfgang Amadeus Mozart, dies unter der Leitung von Antonio Grosou.

FR Le Chœur de Chambre de Luxembourg vous invite à un évènement musical exceptionnel, organisé le 13 décembre 2019 dans le Grand Auditorium de la Philharmonie Luxembourg, où il présentera deux monuments de la musique classique: la dramatique 5e 'symphonie du destin' de Ludwig van Beethoven et l'émouvant Requiem de Wolfgang Amadeus Mozart, sous la direction de Antonio Grosou.

 vendredi, le 13 décembre

 19.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Anna Mathieu

€ 49,80 € membre
60,00 € non-membre

A2019SOLIS

CHRÛSCHTCONCERT



DE Nach dem großen Interesse am Chrëschtconcert im vergangenen Jahr freuen wir uns, auch dieses Jahr wieder mit Ihnen zu Weihnachten in unsere schöne Philharmonie zu gehen. Unter der Leitung von Pierre Cao musizieren das Orchestre Philharmonique du Luxembourg und die Pueri Cantores du Conservatoire de la Ville de Luxembourg. Auf dem Programm steht von Georg Friedrich Händel: «Dixit Dominus».

FR Le «Chrëschtconcert» de l'année passée était un grand succès pour nous, il n'est que naturel que nous irons répéter cette expérience en décembre prochain. Nous nous rendrons donc une fois de plus à notre très belle Philharmonie pour le «Chrëschtconcert » 2019. Sous la direction de Pierre Cao l'Orchestre Philharmonique du Luxembourg et les Pueri Cantores du Conservatoire de la Ville de Luxembourg présentent l'œuvre suivante :Georg Friedrich Händel: Dixit Dominus.

 samedi, le 21 décembre

 15.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Anna Mathieu

€ 49,80 € membre
60,00 € non-membre

 1 décembre

 15 personnes

A2019SOLIS

MUSICAL 'CABARET'



DE "Eingebettet in das flirrende Nachtleben der Weimarer Republik vereint 'Cabaret' auf ideale Weise eine packende Geschichte, raffinierte Songs wie **Willkommen, Money Makes The World Go Round, Maybe This Time** und **Cabaret**, atemberaubende Kostüme und eine überwältigende Choreographie von Javier De Frutos, alles unter der Regie von Rufus Norris, dem künstlerischen Leiter des National Theatre in London," so der Veranstalter. Unvergessen Liza Minelli und Joël Grey in der Kinoversion, die 8 Oscars gewann.

FR «Chronique musicale sur fonds de passion amoureuses et de grands troubles politiques, 'Cabaret' c'est aussi des choréographies à couper le souffle- d'autant plus qu'elles sont de Javier Frutos et des costumes éblouissants et des chansons emblématiques telles que **Willkommen, Money Makes The World Go Round, Maybe This Time** und **Cabaret**, évidemment, le tout dans une mise en scène de Rufus Norris, directeur artistique du National Theatre de Londres», selon l'organisateur.

Vous vous souvenez sûrement de la version cinématographique avec Liza Minelli et Joël Grey qui a remporté 8 Oscars.

 lundi, le 23 décembre

 19.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Anna Mathieu

€ 54,00 € membre
58,00 € non-membre

A2019CABAR

KEGELN

JEU DE QUILLES



DE Jeden zweiten Donnerstag trifft sich unsere Gruppe von Kegelspielern im ‚Café beim Kueb‘ in Steinbrücken.


„Anfänge des Kegeln: Kegeln in seiner Ursprungsform hatte noch nicht viel mit unserem heutigen Kegeln gemein. Stehen beim Kegeln im Mittelalter häufig Wetten, Schlägereien und Alkoholexzesse im Vordergrund, so finden heute sogar Welt- und Europameisterschaften im Kegeln statt. Allmählich entwickelt sich Kegeln zu einer beliebten Freizeitbeschäftigung der Bevölkerung. Es war jedoch nicht jeder von dieser Art der Freizeitgestaltung angetan – zwischenzeitlich wurde das Spiel sogar von Staat und Kirche verboten. Kegeln wird damals als Glücksspiel angesehen, hinsichtlich der oftmals damit einhergehenden Gewalttaten und dem Betrug, galt dies einzudämmen.“

Quelle: <https://k-wie-kegeln.de/geschichte-kegelns>

FR Tous les deuxièmes jeudis, notre groupe de quilles se réunit au «Café beim Kued» à Steinbrücken.

« Les débuts du jeu de quilles: Le jeu de quilles dans sa forme originale n'avait pas grand-chose à voir avec le jeu de quilles d'aujourd'hui. Alors que les paris au Moyen-Âge misaient souvent sur les paris sportifs, les bagarres et les excès d'alcool au premier plan, les championnats du monde et d'Europe se déroulent aujourd'hui au jeu de quilles. Peu à peu, le jeu de quilles est en train de devenir un loisir populaire parmi la population. Cependant, tout le monde n'était pas attiré par ce type d'activité récréative. Entre-temps, le jeu était même interdit par l'État et l'église. Le jeu de quilles est considéré comme un jeu de chance à l'époque, en ce qui concerne les actes de violence souvent associés et la fraude qui devait être endiguée. »

Source: <https://k-wie-kegeln.de/geschichte-kegelns>

 à partir du 12 septembre
chaque 2ième jeudi

 14.30

 Café ‚beim Kueb‘ à Pontpierre

 Germaine Kalny / Claude BENTZ



KINO NACHMITTAG APRES-MIDI DE CINEMA



- DE** Jeden Montag ab 14.30 Uhr zeigen wir in unserem Restaurant 'A Bosselesch' einen Film.
Wir zeigen alte Klassiker wie auch Neufilmungen. Gesellen Sie sich zu uns.
- FR** Chaque lundi à partir de 14h30 vous pouvez profiter d'une après-midi cinéma à notre restaurant 'A Bosselesch' avec des films classiques ainsi que des films contemporains.
Rejoignez-nous.

 chaque lundi sauf jours fériés

 Arlette Steffen

 14.30


 gratuit

 Centre 'A Bosselesch'

BINGO




- DE** Bingo macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern fördert auch die kognitiven Fähigkeiten, die Konzentration, die Koordination zwischen Auge und Hand sowie die Reaktionsfähigkeit, besonders wichtig jedoch ist die Integration in das Gemeinschaftserlebnis. Bei der Teilnehmerzahl ist nach oben praktisch keine Grenze gesetzt; drei bis 20 Teilnehmer können zusammen spielen.
- FR** Le bingo n'est pas seulement amusant, il favorise également les aptitudes cognitives, la concentration, la coordination œil-main et la réactivité, mais surtout, il s'intègre à l'expérience de la communauté. Le nombre de participants n'a pratiquement aucune limite supérieure; de trois à 20 participants peuvent jouer ensemble.

 les jeudis 5.9, 19.9, 10.10, 24.10,
7.11, 21.11, 5.12, 16.1

 **14.15 - 17.00**

 Centre 'A Bosselesch'

 Myriam Courtois

 € 1,00 € par jeu

 la veille



DAMENABEND IM TIRE-BOUCHON SOIRÉE FEMME AU TIRE BOUCHON




- DE** Am 8. November treffen wir uns wieder zu einem gemütlichen Abend im 'Tire Bouchon'.
Wenn Sie Lust haben auszugehen, aber nicht ohne Begleitung sein möchten, dann gesellen Sie sich zu uns.
Bei einem kleinen Abendessen verbringen wir gemeinsam einen schönen Abend.
- FR** Le 8 novembre, nous nous retrouverons de nouveau à une soirée agréable au «Tire Bouchon».
Si vous avez envie de sortir, mais que vous ne voulez pas être seule en tant que femme, rejoignez-nous.
Lors d'un petit dîner, nous passerons une bonne soirée ensemble.

 vendredi, le 8 novembre

 19.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Myriam Courtois

 € selon consommation (petit repas commandé)

 4 novembre

 # A2019TIREB

Dir sidd 60+ a wëllt
nei Leit kenneléieren,
déi Är Interessen
deelen?
Da kommt op eise
Rendez-vous 60+!

Samschdeg
16. November 2019
14h30-19h00

Centre culturel
zu Bouneweg
2 rue des Ardennes
L-1133 Luxembourg

Umelle kënn dir lech ënnert:
akademie@rbs.lu oder
Tel. 36 04 78 1



rendez- vous 60+



CENTER FIR
ALTERSPROEIN



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé, de l'Intégration
et de la Grande Région

LUXSENIOR.LU



SCHUHVERKAUF VENTE DE CHAUSSURES



- DE** Am Mittwoch, den 20. November kommt der orthopädische Schuhhandel 'Klüttsch' wieder zu uns ins Centre 'A Bosselesch', um uns seine große Palette an Schuhen zu präsentieren, die für Füße mit besonderen Ansprüchen gefertigt sind. Ob Sandalen, Hausschuhe oder Halbschuhe. Sie werden sehen, auch für Sie ist ganz gewiss etwas dabei.
- FR** Mercredi, le 20 novembre le magasin de chaussures 'Klüttsch' nous rendra visite au Centre 'A Bosselesch' et vous offrira la possibilité d'essayer et d'acheter des chaussures selon vos besoins. Sandales, souliers ou pantoufles - vous trouverez sûrement l'un ou l'autre modèle à votre goût.

 mercredi, le 20 novembre

 10.00 - 12.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Anna Mathieu

RESTAURANT 'A BOSSELESCH'



DE Kleine Speisekarte

Wir bieten eine kleine Speisekarte an, damit Sie sich auch noch morgens bis 10h00 spontan entscheiden können, ob Sie an unserem Mittagstisch teilnehmen möchten. Diese Karte beinhaltet nur einige Speisen und die Preise variieren.

Abends geöffnet

Entspannen Sie sich mit Kollegen bei einem Drink und einer kleinen Mahlzeit. Das Essen wird um 18.00-20.00 Uhr serviert. Wir danken Ihnen für Ihre Reservation. Mindestteilnehmer: 15 Personen.

FR Petite carte

Nous vous proposons une petite carte. Ainsi vous pouvez décider spontanément le matin jusqu'à 10h00, si vous voulez venir manger. Ce menu ne comprend que quelques plats et les prix varient.

Ouvert le soir

Détendez-vous avec des collègues autour d'un verre et d'un petit repas. Le repas est servi entre 18h00-20h00.

Merci beaucoup de bien vouloir réserver. Minimum 15 personnes.

25 septembre : Soirée jambon, frites et salade

6 novembre : Soirée Gromperekichelcher mat Kompott

9 octobre : Soirée Fiederwässen et quiche

21 novembre : Soirée Beaujolais et fromage

23 octobre : Soirée Oktoberfest, choucroute garnie

18 décembre : Soirée Hierken



KOCHKURS

COURS DE CUISINE



1 menu 31/10/2019

Gaspacho de tomates

Filet de bœuf petit légumes et sauce poivre

2 menu 19/12/2019

Soupe de courge

Mignon de veau lardé sauce mère purée de petit pois



jeudi, le 31 octobre
et 19 décembre



18.00



Centre 'A Bosselesch'



Angelo Paolo



55,00 € hors boissons



8 personnes



RCOUR

BRUNCH



DE Besuchen Sie uns zum Brunch am Sonntag, den **29. September** und am Sonntag, den **10. November**.

Ein reichhaltiges Buffet erwartet Sie, **dies von 11.00 bis 14.00 Uhr**.
Im Preis von 23€ sind keine Getränke beinhaltet.

Bitte melden Sie sich hierfür unter der Telefonnummer 265536 an.

FR Venez nous rejoindre pour le Brunch, dimanche le **29 septembre** et dimanche le **10 novembre**.

Le buffet vous attend à partir **de 11.00 à 14.00 heures**.
Le prix de 23€, ne comprend pas de boissons.

Veillez-vous inscrire au numéro de téléphone 265536.



ADVENTFEIER FÊTE DE L'AVENT



DE Unsere Adventfeier findet in diesem Jahr am Donnerstag, den 28. November von 15.00-18.00 Uhr statt. Bei weihnachtlicher Musik und in gemütlicher Atmosphäre stimmen wir uns auf die kommenden Feiertage ein. **Wir freuen uns auf Sie, und laden Sie herzlich auf Stollen und Glühwein ein.**

Auf unserem Flohmarkt finden Sie bestimmt ein originelles Geschenk für Ihre Liebsten und tun gleichzeitig etwas für den guten Zweck. Der Erlös geht an die 'Fondatioun Kriibskrank Kanner'.

FR Notre fête de l'Avent aura lieu cette année jeudi, le 28 novembre de 15h00 -18h00. Dans une atmosphère chaleureuse et de la musique de Noël, nous nous préparons sur les prochains jours de fête.

Il nous fait plaisir de vous inviter cordialement à un morceau de 'Stollen' et du vin chaud.


Au marché aux puces, vous trouvez certainement un cadeau original pour votre bien-aimé tout en faisant quelque chose pour la bonne cause. La recette sera donnée à la 'Fondatioun Kriibskrank Kanner'.

 jeudi, le 28 novembre

 15.00 - 18.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Myriam Courtois


 19 novembre

FLOHMARKT FÜR DEN GUTEN ZWECK MARCHÉ POUR LA BONNE CAUSE



DE Vom 28. November bis zum 13. Dezember organisieren wir aufs Neue im Centre 'A Bosselesch' einen Flohmarkt für den guten Zweck. Sie haben die Möglichkeit, gut erhaltene Stücke Anfang November bei uns abzugeben. **(Keine Plüschtiere und Kleider)**. Diese verkaufen wir zum kleinen Preis. Der Erlös geht an die 'Fondatioun Kriibskrank Kanner'.

FR Du 28 novembre au 13 décembre, nous allons organiser à nouveau au Centre 'A Bosselesch' un marché aux puces pour la bonne cause. Vous avez la possibilité à nous remettre des pièces en bon état début novembre. **(Pas de peluches ni de vêtements)**. Nous allons les vendre à petit prix. La recette sera donnée à la 'Fondatioun Kriibskrank Kanner'.

 jeudi, du 28 novembre
au vendredi 13 décembre

 9.00-15.30

 Centre 'A Bosselesch'

 Myriam Courtois



CHRËSCHTFEIER



DE Am Freitag, den 20. Dezember, findet unsere traditionelle Weihnachtsfeier statt. Bei köstlichem Essen und in festlicher Atmosphäre feiern wir gemeinsam das Weihnachtsfest. Wir laden Sie wieder herzlich ein, an diesem Tag ein wenig Zeit mitzubringen, um diesen Nachmittag gemütlich mit uns verbringen zu können. Dem Mittagessen folgt ein Konzert der Chorale 'Lidderfrënn Monnerech'.

FR Vendredi, le 20 décembre, aura lieu notre traditionnelle Fête de Noël. Dans une ambiance festive et un menu délicieux, nous célébrerons Noël ensemble. Nous vous invitons cordialement à passer un temps agréable avec nous. Le déjeuner sera suivi d'un concert de la chorale 'Lidderfrënn Monnerech'.



vendredi, le 20 décembre



12.00



Centre 'A Bosselesch'



Joke Heuts / Guillaume Pagnacco



10 décembre



Nationale Sportsdag

14 septembre 2019 | 8.00 – 18.00 hrs
Hall Omnisports Frankie Hansen
Rue du Deich, Ettelbruck

Ateliers sportifs indoor et outdoor
piscine (plongée) – ateliers de santé et de bien-être
workshops – After Sport Dancing





EMMETT-TECHNIK

TECHNIQUE D'EMMETT



DE Die EMMETT Technik ist eine erstaunlich sanfte und einfühlsame Muskelentspannungstechnik, bei der leichter Druck auf spezifischen Emmettpunkten ausgeführt wird, um Schmerzen und Unbehagen zu lindern, Bewegung zu erweitern oder Verspannungen und Einschränkungen zu lösen. Dadurch kommen die inneren und äußeren Organsysteme des Körpers wieder in Balance und die Lebensqualität steigt.

FR La technique EMMETT est une technique de relaxation musculaire étonnamment douce et empathique, qui applique une légère pression sur des points emmett spécifiques pour soulager la douleur et l'inconfort, améliorer le mouvement ou atténuer la tension et les limitations. En conséquence, les systèmes organiques internes et externes du corps retrouvent leur équilibre et la qualité de vie augmente.



sur rdv à partir du mois d'octobre



Anna Mathieu



Centre 'A Bosselesch'



50,00 €

FUSSREFLEXZONENMASSAGE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE



DE Hier sind die positiven Effekte einer regelmäßigen Massage der Fußreflexzonen im Überblick: Verbesserung der **Durchblutung** im Zielorgan und im gesamten Körper, Aktivierung der **Selbstheilungskräfte** im Körper. Fördert einen tieferen und **ruhigeren Schlaf**, Verdauungsprobleme, Luft im Bauch und Bauchschmerzen sowie Krämpfe, Muskelverspannungen und Gelenkbeschwerden. Schmerzlinderung auch bei **chronischen Schmerzen** Bürokrankheiten, Nackenverspannung, Schulter-schmerzen etc. Kopfschmerzen und Schmerzlinderung bei Migräne, Menstruationsbeschwerden, Allergien, psychische Belastungen sowie Stress und Erschöpfung, spürbar **leichtere Füße**.

FR Voici les effets positifs d'un massage régulier des zones réflexes des pieds en un coup d'œil: Amélioration de la circulation sanguine dans l'organe cible et dans tout le corps, activation des pouvoirs d'auto-guérison dans le corps, favorise un sommeil plus profond et plus calme, problèmes digestifs, air dans l'abdomen et douleurs abdominales et crampes, tension musculaire et problèmes articulaires, soulagement de la douleur même avec une douleur chronique, maladies professionnelles, tension au cou, douleur à l'épaule, etc. Soulagement des maux de tête et de la douleur dans la migraine, crampes menstruelles, allergies, stress mental, stress et épuisement, pieds sensiblement plus légers.

 lundi ou mardi, le 3.9, 24.9, 7.10, 22.10, 12.11, 25.11, 3.12, 16.12  37,00 € pour 30 minutes
57,00 € pour 50 minutes

 sur rdv  3 personnes

 Centre 'A Bosselesch'  # A2019REFLE


 Lucie Charles



FUSSPFLEGE PEDICURE



- DE** Am Freitagnachmittag bietet Marcelline Della Modesta eine Pediküre an. Bei Interesse können Sie sich gerne einen Termin geben lassen.
- FR** Les vendredis après-midi, Marcelline Della Modesta vous propose une pédicure. Merci de prendre un rendez-vous à l'avance.

 à partir du 20 septembre
sur rdv (les vendredis)

 à partir de 13.30-17.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Marcelline Della Modesta

 35,00 €

 # A2019PEDIC

GESICHTSPFLEGE / MANIKÜRE

SOIN DE VISAGE / MANUCURE



DE Lassen Sie sich verwöhnen mit einer Reinigung, einem Peeling, bei einer Maske oder Massage. Wenn Sie möchten, erhalten Sie zeitgleich eine Maniküre-Behandlung.

FR Faites-vous gâter avec un nettoyage, un gommage, en mettant un masque ou avec un massage. Si vous voulez profiter d'une manucure en même temps, n'hésitez pas à nous le signaler.

 à partir du 18 septembre

 sur rdv (les mercredis)

 Centre 'A Bosselesch'

 Huynen Nadine

€ soin de visage: 67,00 €, manucure: 38,00 €,
ép. visage : 25,00 €
manucure plus semi : 44,00 €

A2019GESIC



GIMB – GESOND IESSEN, MEI BEWEGEN



DE Das Label GIMB steht für "GESOND IESSEN, MEI BEWEGEN", und wird auf nationaler Ebene vergeben. Daher sind wir sehr stolz, dass auch wir vom Club 'A Bosselesch' dieses Label aufgrund unserer vielfältigen Aktivitäten in diesem Bereich erhalten haben.

Dieses Label steht, wie erwähnt, für ausgewogene Ernährung und regelmäßige, körperliche Aktivität für jedermann.

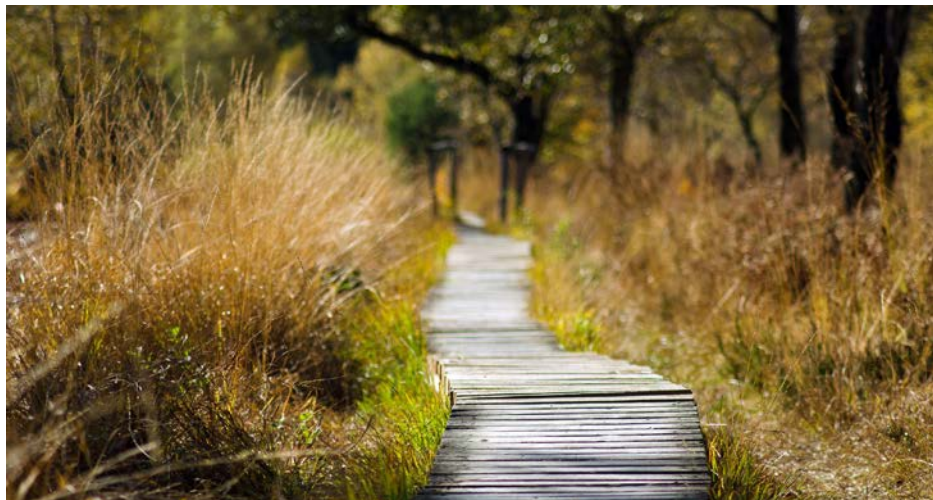
In der Ihnen vorliegenden Broschüre gehören folgende Aktivitäten zu diesem Label: Mein Rücken und ich, Pilates-Stretching, Yoga und Poweryoga, Meditation, Soft-Aerobic, Progressive Muskelentspannung, Qi-Gong, Kräftigung der Muskulatur, Krav Maga, Spaziergänge, Kegelspiel. Seien Sie willkommen und wählen Sie eine (oder mehrere) Aktivitäten Ihrer Wahl.

FR GIMB signifie « GESOND IESSEN, MEI BEWEGEN » (manger des produits sains, bouger davantage). C'est un honneur pour nous que ce label, nous a été attribué pour les multiples activités que nous offrons en rapport avec la santé de nos membres et amis. Un programme donc qui vise un mode de vie englobant une nourriture équilibrée tant bien que l'activité physique pour tout le monde.

La brochure que vous tenez en main vous informera sur les activités que voici : Mon dos et moi, Yoga et power-yoga, Méditation, Soft-Aerobic, Relaxation progressive des muscles, Qi-Gong, Renforcement de la musculature, Krav Maga, la Promenade, Jeu de Quilles. Soyez les bienvenu(e)s et choisissez une (ou plusieurs) activité(s) de votre goût.



SPAZIERGANG LA PROMENADE



DE Wie Sie sicherlich wissen, hält Bewegung fit und gesund. Jeden Mittwoch gehen wir ab 14.00 Uhr spazieren. Gerne können Sie auch Ihren Hund mitbringen. Kommen Sie vorbei und spazieren Sie mit uns. Bei Regen oder schlechtem Wetter gehen wir nicht spazieren!

FR Comme il est généralement connu, l'activité de la promenade permet à ceux qui la pratiquent de rester en forme et en bonne santé. Tous les mercredis nous partons à 14.00 hrs. Vous pouvez ramener votre chien. Venez et faites une promenade avec nous. En cas de pluie ou mauvais temps, la promenade sera annulée !

 chaque mercredi

 14.00 - 16.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Myriam Courtois

 gratuit

 la veille

 3 personnes



MEIN RÜCKEN UND ICH MON DOS ET MOI



- DE** Schenken Sie Ihrem Rücken eine besondere Aufmerksamkeit!
Sanfte rückschonende Gymnastik (Stabilität, Koordination, Kräftigung und Dehnung) verbessert Ihre Haltung und Beweglichkeit, stärkt die Muskeln und fördert das natürliche Gleichgewicht. Abgeschlossen wird jede Stunde mit einer Entspannungsübung.

Hinweis: Personen die an chronischen, entzündlichen oder akuten Beschwerden der Wirbelsäule leiden, sollten nur mit ärztlicher Erlaubnis teilnehmen.

- FR** Prêtez une attention particulière à votre dos!
Des exercices de gymnastique douce (stabilité, coordination, renforcement et étirements) améliorent votre posture et votre mobilité, renforcent les muscles et favorisent l'équilibre naturel. Chaque séance se termine par un exercice de relaxation.

Remarque: Pour les personnes souffrant de douleurs chroniques, inflammatoires ou aiguës de la colonne vertébrale, il est conseillé de demander un avis médical avant de s'inscrire au cours.



à partir du 16 septembre
chaque lundi



16.00 - 17.00



Centre 'A Bosselesch'



Anne Molitor



10,00 € membre
14,00 € non-membre




A2019RÜCKS

PILATES-STRETCHING



DE Das Pilates- Stretching ist eine Kombination aus zwei Disziplinen mit mehreren Vorteilen: Pilates ist ein sanftes Fitness, das tiefe Muskelstärkung und Verbesserung der Körperhaltung bietet. Konzentration, Atmung und Präzision sind die Schlüsselwörter dieser Methode, die bei regelmäßiger Anwendung zu mehr Wohlbefinden im Alltag führt. Stretching ist eine Methode, die die Muskulatur entspannt, den Bewegungsspielraum vergrößert und die Gelenke fit hält. Beide Praktiken sind körperlich wirksam bei der Verringerung chronischer Schmerzen und auf mentaler Ebene, indem sie auf der Ebene von Stress, Angst und Förderung eines besseren Schlafes auf vorteilhafte Weise wirken.

FR Le cours de Pilates-Stretching est une combinaison de deux disciplines aux multiples bienfaits: Le Pilates est une gym douce qui permet un renforcement des muscles en profondeur et une amélioration de la posture. Concentration, respiration et précision sont les mots clés de cette méthode qui, pratiquée avec régularité, vous apportera plus de bien-être au quotidien. Le stretching est une méthode qui assouplit la musculature, augmente l'amplitude articulaire et préserve la jeunesse des articulations. Ces deux pratiques sont utiles tant au niveau physique pour diminuer les douleurs chroniques qu'au niveau mental en agissant de façon bénéfique sur le niveau de stress, l'anxiété et en favorisant un meilleur sommeil.

 à partir 3 septembre
chaque mardi

€ 10,00 € membres
14,00 € non-membres

 9.30-10.30

 7 personnes

 Centre 'A Bosselesch'

A2019PILAS



 Christelle Mauer





YOGA




- DE** Regelmäßige Yogapraxis verbessert Haltung, Flexibilität und Balance. Yogische Aktivitäten, die professionell unterstützt und betreut werden, können positive und präventive Auswirkungen auf die Gesundheit haben und den Heilungsprozess vieler Krankheiten unterstützen.
- FR** Une pratique régulière du yoga améliore la posture, la flexibilité et l'équilibre. L'activité yogique soutenue et encadrée professionnellement peut avoir des effets bénéfiques et préventifs au niveau de la santé et soutenir le processus de guérison de nombreuses maladies.

 à partir du 17 septembre
chaque mardi
 18.00 - 19.15


 à partir 19 septembre
chaque jeudi
 9.30 - 10.45

 Centre 'A Bosselesch'

 Mona Kralj

 12,50 € membres
16,50 € non-membres

 7 personnes

 # A2019YOGAM / mardi
A2019YOGAJ / jeudi


YOGA FÜR ANFÄNGER


YOGA POUR DEBUTANTS



DE Wir freuen uns sehr, Ihnen einen Yoga-Kurs für Anfänger anbieten zu können. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie bitte eine Matte und ein kleines Kissen mit. Im Laufe des Kurses werden Sie den 'Hund', den 'Kämpfer' und den 'Sonnengruß' kennenlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Dame von über 80 Jahren sagte einst: 'Seit ich Yoga mache, ist mein Körper wie geölt.'

FR C'est avec plaisir que nous annonçons notre cours de yoga pour débutants chez nous. N'oubliez pas de vous munir de vêtements légers et confortables, d'un tapis et d'un petit coussin. Pendant le cours, vous apprendrez à connaître le 'chien', le 'combattant' et la 'salutation au soleil'. Vous n'aurez pas besoin de connaissances préliminaires. Je me souviens des mots d'une dame de quatre-vingts ans: "Depuis que je fasse du yoga, mon corps est souple et flexible".

 à partir du 19 septembre
chaque jeudi

 10,50 € membres
14,50 € non-membres

 16.45 - 17.45

 7 personnes

 Centre 'A Bosselesch'

 # A2019YOGAA / jeudi

 Mona Kralj





POWER-YOGA



DE Dieser Power Yoga Kurs ist gut geeignet für Menschen in ausgezeichneter körperlicher Verfassung. Hier einige Übungen, die im Laufe des Kurses praktiziert werden: dynamische Sonnengrüße, Bauchmuskeltraining, Inversionshaltungen, sitzende, stehende und liegende Posen, Entspannung und Pranayamas sind Bestandteil dieses Kurses.

FR Ce cours est destiné aux personnes en excellente condition physique. Ici quelques exercices du cours - les salutations de soleil dynamiques, - la formation abdominale, les postures d'inversion, les postures assises, debout, couchées, la relaxation et les pranayamas font partis du cours.

 à partir du 19 septembre
chaque jeudi

 14,50 € membres
18,50 € non-membres

 18.15 - 19.45

 7 personnes

 Centre 'A Bosselesch'

 # A2019POYOG


 Mona Kralj

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

COURS DE RELAXATION PROGRESSIVE MUSCULAIRE DE JACOBSON



- DE** Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit! Trainieren Sie dabei Ihre Muskelentspannung und tanken Sie Ruhe und Kraft! Nach dem Aufwärmen, Mobilisieren und Stärken Ihrer Muskeln und Gelenke mit sanfter Gymnastik (Stabilitäts-, Koordinations- und Dehnungsübungen) folgt eine Phase der Entspannung und des Loslassens mit der Methode der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson.
- FR** Offrez-vous un moment de détente en pratiquant la relaxation musculaire et faites le plein de sérénité et d'énergie. Après l'échauffement, mobilisation et renforcement avec de la gymnastique douce (exercices de stabilisation, de coordination et d'étirement) suit une phase de détente et de décompression avec la méthode de relaxation musculaire progressive de Jacobson.

 à partir du 18 septembre
chaque mercredi

 9.00 - 10.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Anne Molitor

 10,00 € membre
14,00 € non-membre

 7 personnes

 # A2019PROMU




SOFT-AEROBIC



DE Wussten Sie, daß das Aerobic Training nicht nur den Hüften und Gelenken gut tut, sondern auch sehr gute Auswirkungen auf den Geist hat? Dem Bericht 2/3 des RBS (Zentrum für Altersfragen asbl.) zufolge kann der Gedächtnisverlust oftmals durch das Aerobic bzw. Soft-Aerobic-Training zum großen Teil verzögert werden. Deswegen tanzen und bewegen Sie sich bei uns und stärken Sie damit Ihre Gelenke und Ihren Geist.


FR Est-ce que vous saviez que l'aérobic resp. le soft aérobic n'a pas seulement de bons effets pour les hanches, mais aussi pour l'esprit? Le bulletin 2/3 du RBS nous informe que le phénomène de la perte de la mémoire, bien souvent constaté, peut apparemment être retardé efficacement avec un training adapté comme l'aérobic resp. le soft aérobic. Venez danser et bouger avec nous et renforcez votre esprit et votre corps.

 à partir du 18 septembre
chaque mercredi

 10.15 - 11.15

 Centre 'A Bosselesch'

 Maggy Koenig

 10,00 € membres
14,00 € non-membres

 7 personnes


 # A2019SOFTA

QI-GONG



DE Nehmen Sie sich Zeit für sich! Lernen Sie, Körper und Psyche mittels einfacher Übungen und Meditationen zu harmonisieren und zu entspannen. Schalten Sie ab, lassen Sie los und tanken Sie neue Energie mit Qi Gong. Unter der Anleitung der von der luxemburgischen 'Qi Gong Federation' diplomierten Lehrerin Monika Evrard entdecken Sie diese jahrtausende alte fernöstliche „sanfte Gymnastik“. Schon nach wenigen Kursabenden spüren Sie, wie Ihr Körper beweglicher wird, ihre Atmung tiefer und harmonischer fließt und wie Sie dem Stress des Alltags mit einem Lächeln begegnen.


FR Prenez votre temps! Apprenez à harmoniser et à détendre le corps et l'esprit grâce à des exercices simples et de méditation. Éteignez, laissez-vous aller et rechargez vos batteries avec du Qi Gong. Sous les instructions de l'enseignante Monika Evrard, diplômée à la Fédération luxembourgeoise de Qi Gong, vous pouvez découvrir cette 'gymnastique douce' millénaire de l'Extrême-Orient. Après seulement quelques cours du soir, vous allez sentir que votre corps devient plus flexible, votre respiration s'écoule plus profondément et plus harmonieusement et que vous affrontez le stress de la vie quotidienne avec le sourire.

 à partir du 18 septembre
chaque mercredi

 18.00 - 19.00

 Centre 'A Bosselesch'

 Monika Evrard

 10,00 € membres
14,00 € non-membres

 7 personnes

 # A2019QIGON



KRÄFTIGUNG DER MUSKULATUR RENFORCEMENT DE LA MUSCULATURE



DE „Studien belegen, dass bereits nach dem dritten Lebensjahrzehnt die Muskulatur des Körpers schwächer wird. Ab 60 wird von einem beschleunigten Kraftverlust von gut einem Prozent im Jahr gesprochen. Dem kann aber durch gezieltes Training entgegengewirkt werden. Doch damit fangen die meisten, wenn überhaupt, erst dann an, wenn gesundheitliche Probleme auftreten. Die Sportwissenschaftler sind sich einig: Zwei bis drei Trainingseinheiten in der Woche sind optimal, um den Körper fit zu halten“.

Quelle: www.deutschlandfunkkultur.de

FR Des études montrent qu'après la troisième décennie de vie, les muscles du corps s'affaiblissent. À partir de 60 ans, on parle d'une perte de puissance accélérée d'un peu plus de 1% par an. Mais cela peut être contré avec un entraînement ciblé. Mais la plupart, le cas échéant, commence, si des problèmes de santé se manifestent. Les scientifiques du sport sont d'accord: deux à trois séances d'entraînement par semaine sont idéales pour garder le corps en forme.

Source: www.deutschlandfunkkultur.de



vendredi, le 6.9, 13.9, 4.10, 11.10,
18.10, 25.10, 8.11, 22.11, 29.11, 3.1,
10.1



Centre 'A Bosselesch'



Myriam Courtois



10.00 - 11.00, +/- 45 min.



gratuit



**CONFÉRENCES, CRÉATIVITÉ, VOYAGES & EXCURSIONS,
CULTURE & ÉVÉNEMENTS, BIEN-ÊTRE, SANTÉ & SPORT - POUR TOUT ÂGE**