GEMENG
HABSCHT

Habscht
Treff Aal Schoul

TREFF AAL SCHOUL
Maison des Générations
Habscht
Programm Abrëll - September 2026

Opgepasst!
Nei Email Adress:
treff@clubhaiser.lu

Aktivitéiten fir Kanner a Grousselteren

Life long learning, InformatiounanAus-tausch

Gesellegkeet an Excursiounen

33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Telefon: 39 01 33 501
E-Mail: treff@clubhaiser.lu

Konscht a Kréativitéit

Workshops a Konferenzen

Sport, Bewegung an Entspaanung

Allgemeng Informatiounen

Fir all d'Aktivitéiten an dësem Programm ass eng **Umeldung néideg** an d'Umeldunge si verbindlech.

D'Coursë si just komplett buchbar an déi gesamt Participatiounskäschte musse bezuelt ginn. Bei Ofbroch vu Coursen kënne mir kee Remboursement ubidden.

Wann Dir Iech fir eng Aktivitéit ugemellt hutt, awer net deelhuele kënnt, da mellt Iech sou séier wei méiglech bei eis of. Eventuell gëtt esou eng Plaz fir eng Persoun op der Waardelëscht fräi. Sollten eis awer duerch Är Ofmeldung Onkäschten entstoen, kënne mir Iech är Partizipatiounskäschten net rembourséieren, **ausser an engem medezinesche Noutfall mat Certificat vum Dokter.**

Am Fall vun **net genuch Umeldungen, behale mir eis d'Recht vir, e Cours oder eng Aktivitéit ofzesoen**. An dësem Fall gitt Dir natierlech rembourséiert.

D'Participatioun un all eisen Aktivitéiten ass op Ären eegene Risiko.

Wärend de **lëtzebuergesche Schoulvakanzen si keng Coursen**.

Umelle kënnt Dir Iech per Telefon oder E-Mail. Wann Dir eng Bestätegung kritt hutt, mëndlech oder per E-Mail, dann iwwerweist wgl. de Montant op eise Konto. **Dir kritt vun eis keng Rechnung.**

D'Aktivitéiten, déi sech méi spezifesch op dat physescht a mentaalt Wuelbefanne vun de Visiteure vum „Treff" bezéien, gi vun der Gemengeverwaltung subventionéiert (Tarif subventionné).

Ëffnungszäite vum Büro:
Méindeg - Freideg: 08h-12h & 13h-16h

Wärend den Aktivitéiten ass de Büro net besat, dofir rufft am beschten virdrun un, wann Dir wëllt laanscht kommen.

33A, Grand-Rue L-8372 Hobscheid
Telefon: 39 01 33 501

!! Nei E-Mail-Adress: treff@clubhaiser.lu
www.facebook.com/treffaalschoul

payconiq

Foyers Seniors asbl LU67 0027 2101 6623 3600 BILLLULL

Informations importantes

Pour toutes les activités de ce programme, ***une inscription au préalable est obligatoire*** *et toute inscription est contraignante.*

Une inscription est seulement possible pour l'intégralité d'un cours et l'intégralité des frais de participation est à payer.

Au cas où vous vous êtes inscrits pour une activité et que vous êtes empêchés d'y participer, veuillez nous contacter dans les meilleurs délais pour permettre, le cas échéant, à une personne sur la liste d'attente de prendre votre place. Cependant, si votre désistement entraîne des frais, nous nous voyons obligés de vous les facturer, ***sauf en cas d'urgence médicale avec certificat médical.***

En cas ***d'inscriptions insuffisantes, nous nous réservons le droit d'annuler un cours ou une activité****. Dans ce cas, vous serez bien entendu remboursé.*

La participation à toutes nos activités est à vos propres risques et périls.

Il n'y a ***pas de cours pendant les vacances scolaires luxembourgeoises****.*

Vous pouvez vous inscrire par téléphone ou courriel. Si votre inscription est confirmée, oralement ou par e-mail, vous êtes priés de verser le montant dû sur notre compte bancaire. ***Vous ne recevrez pas de facture de notre part.***

Les activités qui sont destinées au bien-être physique et mental des visiteurs du «Treff», sont subventionnées par l'administration communale (Tarif **subventionné)*.***

Heures d'ouverture du bureau:
Lundi - vendredi: 08h-12h & 13h-16h

Pendant les activités, le bureau n'est pas occupé, il est donc préférable d'appeler à l'avance si vous souhaitez passer.

33A, Grand-Rue L-8372 Hobscheid
Téléphone: 39 01 33 501

!! **Nouvelle adresse mail: treff@clubhaiser.lu**
www.facebook.com/treffaalschoul

payconiq

Foyers Seniors asbl LU67 0027 2101 6623 3600 BILLLULL

Abrëll - September 2026

Abrëll / avril	
13.04.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
14.04.	Zumba / Danz Gym / corso italiano / Pilates / Bitzcours
15.04.	Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz
16.04.	English conversation course / Petanque / Bitzcours
17.04.	cours de photographie / Liesclub
20.04.	TaiChi / Massages / Zumba / Fit for Fun
21.04.	Zumba / Danz Gym / corso italiano / Pilates / Bitzcours
22.04.	Molcours / English conversation course / Mëttegiessen / Trëppel-Treff / Bauchdanz
23.04.	English conversation course / Petanque / Bitzcours
24.04.	cours de photographie / Liesclub
27.04.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
28.04.	Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Pilates / Bitzcours
29.04.	Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff
30.04.	English conversation course / Petanque / Bitzcours
Mee / mai	
1. Mee Feierdag / la fête du travail	
04.05.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
05.05.	Zumba / Danz Gym / corso italiano / Kaffisstuff / Pilates / Bitzcours
06.05.	Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Visitt Réimervilla Bauchdanz
07.05.	English conversation course / Petanque / Bitzcours
08.05.	Shopping Zweibrücken
11.05.	TaiChi / Massages / Yoga / Zumba / Fit for Fun
12.05.	Zumba / Danz Gym / corso italiano / Sicona / Pilates / Bitzcours
13.05.	Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz
14. Mee Christi Himmelfahrt / Ascension	
15.05.	cours de photographie / Liesclub
18.05.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
19.05.	Zumba / Danz Gym / corso italiano / Pilates / Bitzcours / Keelenowend
20.05.	Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz
21.05.	English conversation course / Petanque / Bitzcours / Parc du crocodile rouge
22.05.	cours de photographie / Liesclub

23.05. - 31.05. Päischtvakanz / vacances de pentecôtes Den Treff ass zou / Le Treff est fermé	
Juni / juin	
01.06.	TaiChi / Yoga / Fit for Fun
02.06.	Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Pilates / Bitzcours
03.06.	Molcours / English conversation course / Mëttegiessen / Trëppel-Treff / Bauchdanz
04.06.	English conversation course / Petanque / Bitzcours
05.06.	cours de photographie / Liesclub
08.06.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
09.06.	Zumba / Danz-Gym / corso italiano / Pilates / Bitzcours
10.06.	English conversation course / Bauchdanz / Koblenz
11.06.	English conversation course / Bitzcours / Koblenz
12.06.	cours de photographie / Liesclub
15.06.	TaiChi / Massages / Yoga / Zumba / Fit for Fun
16.06.	Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Kaffisstuff / Pilates / Bitzcours
17.06.	Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff
18.06.	English conversation course / Petanque / Bitzcours
19.06.	cours de photographie / Liesclub
22.06.	Den Treff ass zou / Le Treff est fermé
23. Juni Nationalfeierdag / fête nationale	
24.06.	Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz
25.06.	English conversation course / Petanque / Bitzcours
26.06.	cours de photographie / Marie-Astrid
27.06.	Workshop Qi Gong
28.06.	Workshop Qi Gong
29.06.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
30.06.	Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Pilates / Bitzcours
Juli / juillet	
01.07.	Molcours / Grillfest / Bauchdanz
02.07.	English conversation course / Petanque / Bitzcours
03.07.	cours de photographie / Liesclub / Vernissage vum Photo- an Zeechecours
06.07.	TaiChi / Zumba / Fit for Fun
07.07.	Zumba / Danz Gym / corso Italiano

08.07.	Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz
09.07.	English conversation course / Petanque
10.07.	cours de photographie / Liesclub
13.07.	TaiChi / Massages / Zumba / Fit for Fun
14.07.	Zumba / Danz Gym / Keelenowend
15.07.	Trëppel-Treff
16.07. - 14.09. Summervakanz / vacances d'été	
16.07.	Petanque / Pädagogeschen Bauerenhaff An Hecken
17.07.	Liesclub
21.07.	Kaffisstuff
22.07.	Trëppeltreff
23.07.	Petanque
24.07.	Liesclub
29.07	Blankenberge
30.07.	Blankenberge
05.08.	Mëttegiessen / Trëppeltreff
06.08.	Petanque
12.08.	Trëppeltreff
Den Treff ass zou vum / Le Treff reste fermé du 15.08. - 30.08.26	
September / septembre	
02.09.	Schueberfouer
08.09.	Sicona

Melanie Hilbert
collaboratrice



Sarah Zwick
chargée de direction

FAQ (Foire aux Questions - Heefeg gestallte Froen)

U wéi eng Altersgrupp riichten sech d'Aktivitéiten vum Treff?
Eis Aktivitéiten riichte sich un all erwuesse Persoun déi aktiv um gesellschaftleche Liewen deelhuele well, sech weiderbilde well, fit bleiwe well oder nei Kontakter knäppen well.
À quelle tranche d'âge s'adressent les activités du Treff?
Nos activités s'adressent à toute personne adultes qui souhaite participer activement à la vie sociale, acquérir ou parfaire ses connaissances, entretenir sa forme physique ou psychique ou recherche le contact d'autrui.

Däerfe just Leit aus der Gemeng Habscht un den Aktivitéiten deel huelen?
Nee, och Leit aus anere Gemengen däerfen un eisen Aktivitéiten deelhuelen.
Est-ce que uniquement les habitants de la Commune de Habscht peuvent participer aux activités?
Non, les personnes d'autres Communes sont également les bienvenues.

Kréien ech och d'Broschür geschéckt wann ech net an der Gemeng wunnen?
Wann Dir net an der Gemeng wunnt, dann notéieren mir gären är Adress fir Iech d'Broschür per Post oder per Email zoukommen ze lossen.
Comment est-ce que je reçois la brochure?
Si vous n'habitez pas dans la commune, veuillez seulement nous communiquer votre adresse et nous vous enverrons la brochure par courrier ou par courriel.

Ass den Treff Aal Schoul e Service vun der Gemeng?
D'Gemeng Habscht huet e «contrat de collaboration» mat Foyers Seniors asbl ënnerschriwwen, déi d'Gestioun vum Treff Aal Schoul mécht.
Est-ce que le Treff Aal Schoul est un service communal?
La commune de Habscht a signé un «contrat de collaboration» avec Foyer Seniors asbl, qui est le Gestionnaire du Treff Aal Schoul.

Allgemeng Dateschutzveruerdnung
Scant dëse Code fir eis Dateschutzbestemmungen ze liesen. Eng geprinte Pabeierversioun kritt Dir bei Bedarf bei eis am Büro.

Règlement général sur la protection des données
Sannez ce code pour lire la notice d'information relative au traitement de vos données personnelles. Une version papier imprimée est disponible sur demande dans notre bureau.

Grillfest am Treff
Mëttwochs, den 01.07.

Barbecue au Treff
mercredi le 01.07. à partir de 11h30

Verbréngt a gudder Gesellschaft e flotten Mëtten op onser Terrasse a genéisst e gudde kaale Cocktail an eng lecker Wurscht vum Grill.

Aperitif gëtt et ab 11.30 Auer
Dono gët et vum Grill,
Zalotebuffet,
Kaffi a Kuch

Umeldung bis den 24.06.



3€



2€ - 6€

Fir d'Awunner aus der Gemeng Habscht fiert eng Navette

MINI-TRIP nach KOBLENZ
10.-11. Juni 2026

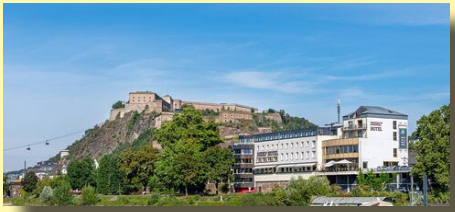
Et sinn nach puer Plaze fräi!

Mellt ierch nach un bis den 10.04.!

1. Dag: Mëttwoch, den 10. Juni

Depart um 07h00 zu Äischen „Um Denn“ an um 07h10 zu Habscht beim „Treff Aal Schoul“.

- **Iwernuechtung** am **Diehls Hotel****** zu Koblenz.
- **Alstadféierung** mat allen Highlights déi d‘Stad Koblenz ze bidden huet.
- **Gemeinsaamt Mëttegiessen** an engem lokale Restaurant.
- **Fräizäit** fir de Recht vum Dag.
- **Owesiessen an Iwwernuechtung** am Diehls Hotel.





2. Dag: Donneschden, den 11. Juni

- **Burgen-Schlösser Schiffsrundfahrt** um Rhein
- **Fräizäit** fir de Recht vum Dag.
- **18h00 Retour** op Lëtzebuerg

<u>Präis:</u>

320€ pro Persoun am Duebelzëmmer
400€ am Eenzelzëmmer

Iwwerweist w.e.g. no der Umeldung de gesamte Betrag mam Vermierk „Koblenz & Numm“ op eise Konto.
Foyers Seniors asbl LU67 0027 2101 6623 3600 BILLLULL
oder per Payconiq.

MiniTrip à la mer Blankenberge
(1 nuitée)
29·07· - 30·07·2026

Jour 1: mercredi, 29 juillet

07h00: Départ bus «Treff Aal Schoul» à Hobscheid
07h10: Départ bus «Um Denn» à Eischen
Petite pause durant le trajet

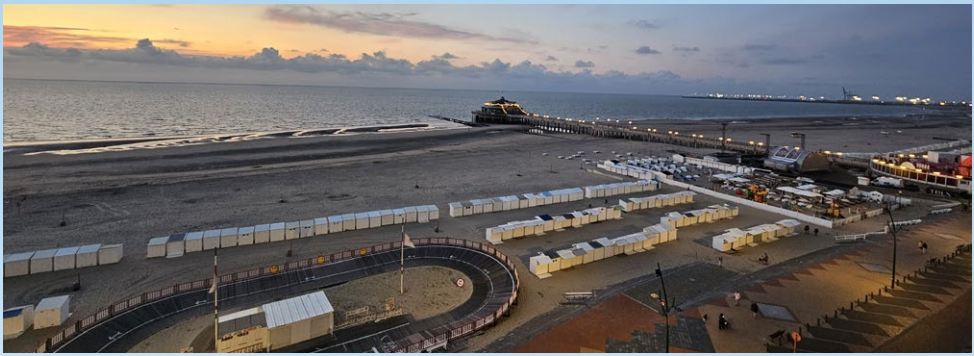
Vers 11h30: Arrivée à l'hôtel 4* Riant Séjour, situé sur le front de mer de Blankenberge et à proximité de nombreux magasins et restaurants.

Déjeuner en commun dans un restaurant local.

15h00: Check In et installation à l'Hôtel.



Après le Check-In vous pouvez profiter du temps libre pour flâner sur la digue très animée avec son vélodrome nostalgique, le Pier ou bien simplement s'installer sur une des nombreuses terrasses et bars de plage en profitant du moment.
Avez-vous envie de découvrir la côte? Il vous suffira de prendre simplement le Tram pour visiter les villages voisins comme Den Haan, Oostende ou Knokke.



Jour 2: jeudi, 30 juillet

Petit déjeuner à l'hôtel et Check Out jusqu'à 11h00.

Commencez votre journée en faisant une petite balade détendue sur la plage ou seulement flâner dans les rues commerçantes ou dans le beau port de Blankenberge.
De plus, on peut y pratiquer quelques activités amusantes comme le Minigolf mais aussi le parc animalier „Sea Life" vaut également la peine d'être visité.

17h00: Retour à Luxembourg

Prix:

320€ prix par personne en chambre double
390€ prix par personne en chambre simple

(inclus dans le prix: trajet en 4*First Class Edition Bus, 1 nuitée + petit déjeuner + déjeuner dans un restaurant (boissons non comprises) le 29.07.)

Acompte de 150€/personne à payer après inscription avec la mention «Blankenberge & votre nom» sur notre compte bancaire:
Foyers Seniors asbl LU67 0027 2101 6623 3600 BILLLULL ou via Payconiq
Inscription jusqu'au: 12.06.2026

Die Römervilla „Miecher“ in Goeblingen

1989 wurde die Vereinigung „D‘Georges Kayser Altertumsfuerscher a.s.b.l.“ gegründet, die für die archäologischen Tätigkeiten in Goeblingen zuständig ist.
In Zusammenarbeit mit dem *Institut National de Recherches Archéologiques* kümmern sich die Mitglieder der a.s.b.l. weitgehend selbstständig um die Restaurierungen der Fundstücke um spätere Auswertungen zu ermöglichen.

Wir nehmen Sie mit in eine Zeit wo sie mehr über den Erbau und die Entwicklung des gallo-römischen Gutshofes erfahren.
Die Führung dauert ungefähr 1-2 Stunden und sie bekommen einige einzigartige Fundstücke aus der Ausstellung des „Ausgriewermusees“ in Nospelt gezeigt.
Zum Schluss wird Ihnen zusätzlich ein Kurzfilm gezeigt.



Mëttwoch, mercredi 06.05.2026

RDV : Réimervilla „Miecher“ rue de Goeblange
L-8392 Nospelt/Koercih

14h00

GRATIS
Mat Umeldung!

Fashion Outlet Zweibrücken

Verbréngt en Dag am Shoppingparadäis zu Zweebrécken. Op enger Verkafsfläch vun 21.000 qm fannt dir 120 attraktiv Boutiquë mat trendëgen Fashion- a Lifestyle-Produiten. Den Outlet bitt Iech dat ganzt Joer exklusiv Remisen an der Moud an op villen anere Produiten un.

An dësem Factory Outlet erwaarden Iech awer net nëmmen déi neitsten Trends, mee och eng grouss Auswahl u Restauranten a Caféen.





<u>Freides, vendredi 08.05.2026</u>

Depart Place Denn, Eischen: 08h00
Depart Treff Aal Schoul (33A Grand-rue L-8372 Hobscheid): 08h10

Retour: 17h00

Präis / prix: 40€
Mat Umeldung!

Visite du plus grand barrage en Belgique
„Le Parc du Crocodile Rouge“

Au coeur des Lacs de l’Eau d’Heure, dans un cadre naturel exceptionnel, vivez une expérience unique mêlant découverte, aventure et détente.

Nous commençons notre journée avce une **visite guidée** du plus grand barrage de Belgique, long de 790 mètres, où nous découvrirons le fonctionnement de l’ouvrage, ses turbines géantes et les secrets de l’énergie hydraulique.
La visite se termine avec une montée à 107 mètres de haut, sur une plateforme de verre suspendue - le skywalk, qui vous offre une vue panoramique sur les Lacs.

À la **Brasserie Ô Barrage** un menu du terroir nous attend (choix entre 2 entrées et 2 plats)

Après le déjeuner, nous embarquons à bord d’un **amphibus** et nous vivons un voyage insolite qui commence comme une balade en bus avant de se transformer en croisière sur le lac.

Pour terminer la journée, nous dégustons encore une **bière des Fagnes** (ou une boisson non alcoolisée) et des biscuits salés.



<u>Jeudi 21.05.2026</u>

Départ „Um Denn“ Eischen: 07h30
Départ „Treff Aal Schoul“ Habscht: 07h40

Retour à Froidchapelle: 16h30

Präis / prix: 115€
Inclus dans le prix: trajet en bus, visite guidée,
déjeuner sans boissons, voyage en amphibus et verre de fin

<u>! Inscription jusqu‘au 29.04.26 !</u>

Croisière culinaire op der Marie-Astrid

De Museldall bitt eng grouss Vilfalt u regionale Produiten, déi nëmmen dorop waarden genoss ze ginn.
Kommt mat op eng Schlemmerfahrt op der Marie-Astrid, a genéisst puer flott Stonnen a schéin Ausbléck op ons Muselregioun.

Le terroir de la Moselle regorge de „richesses régionales“ qui n'attendent qu'à être dégustées.
Partagez un moment de plaisirs intenses lors de votre croisière gourmande.

Menu à bord inclus:
Entrée: Jambon du pays avec melon
Plat: Bouchée à la reine, pommes frites et salade
Dessert: Tarte maison



<u>Freides, vendredi 26.06.2026</u>

Depart „Um Denn Eischen: 10h30
Depart „Treff Aal Schoul“ Habscht: 10h40

Retour zu Grevenmacher: 16h00

Präis / prix: 80€
Am Präis abegraff: Schëfffahrt + Mëttegiessen - d'Käschten fir den Trajet mam Bus Habscht/Gréiwemaacher gin vun der Gemeng Habscht iwwerholl

Mat Umeldung!

Sport, Bewegung a Gesondheet

Fit for Fun



mam/avec
Mylène Voss +
Marion Le Clerc

E flotten an ofwiesslungsräiche Fitness Cours mat rhythmescher Musek. Eng Stonn fir vu Kapp bis Fouss an enger agreabeler Atmosphär an enger gudder Ambiance ze trainéieren.
W.e.g. Yoga-Matt matbrengen

Méindes, lundi
13.04. - 13.07.
kee cours den 22.06.
19h30-20h30
78€/12 cours
Sprooch/langue: lu+fr
Centre polyvalent Habscht

Tai Chi



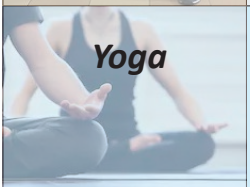
mam/avec
Volker Bänsch

Eng fernëstlech Kampfkonscht, ideal fir ze entspanen an ze meditéieren.

Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer.

Méindes, lundi
13.04. - 13.07.
kee cours den 22.06.
cours débutant
09h30 - 10h30
cours avancé
10h30-11h30
228€/12 cours
Sprooch/langue: de (lu,en)
Treff Aal Schoul

Yoga



mam/avec
Perla Ghidale

Eng indesch Traditioun, bei der een e rouege Geescht an e präziist Kierperbewosstsinn entwéckelt.
W.e.g. Yoga-Matt matbrengen

Une tradition indienne qui mène vers un esprit calme et une conscience corporelle précise.
Apporter s.v.p. un tapis de yoga

Complet
Liste d'attente

Méindes, lundi
13.04. - 29.06.
pas de cours le 20.04. + 22.06.
18h30-19h45
135€/9 cours
Sprooch/langue: fr
Treff Aal Schoul

Zumba Gold



mam/avec
Peggy Octave

Danz-Fitness mat laténgesch-amerikanescher Musek. Bleift fit an hutt Spaass.

Une combinaison de danse et de fitness, animée par les rythmes latino-américaine. Restez en forme et amusez-vous.

Méindes, lundi 13.04. - 13.07.
kee cours den 01.06.+22.06.
19h00 - 20h00 (11 cours)
Dënschdes,mardi 14.04.-14.07.
09h30 - 10h30 (12 cours)
Tarif subventionné: 75€
Centre polyvalent Habscht
Sprooch/langue: lu (fr,de,en,es)

Pilates



mam/avec
Anne-Sophie Piquard

Pilates strafft d'Muskelen, fërdert eng gesond Kierperhaltung an hëlleft bei der Stressbewältegung.
W.e.g. Yoga-Matt matbrengen

Le pilates vous aide à retrouver votre forme physique, à améliorer la conscience de votre corps et est lié à une respiration profonde.
Apporter s.v.p. un tapis de yoga

Dënschdes, mardi
14.04. - 30.06. (10 cours)
19h30 - 20h30
Tarif subventionné: 120€
Sprooch/langue: fr
Centre polyvalent Habscht



Danz-Gymnastique

Danse et Gymnastique

mam/avec Peggy Octave

An dësem Kuer ginn Übungen an Dänz geléiert, déi ganz gezielt är Muskulatur, Ausdauer, Koordinatioun, Motorik a Gläichgewiicht trainéieren an dat a Begleedung vun flotter Musik.

Dans ce cours vous apprenez des exercices et danses qui entrainent votre musculature, endurance, coordination, et votre équilibre, tout en étant accompagné de musique.

Dënschdes, mardi
14.04. - 14.07.
12 cours

10h35-11h20

Tarif subventionné: 70€

Sprooch/langue: lu (fr,de,en,es)

Centre polyvalent Habscht



Petanque

mam/avec Melanie

Zesumme gi mir op Äischen op den Denn Petanque spillen. Op Ufänger oder Profi, jiddereen ass wëllkomm.

Ensemble nous jouons à la Pétanque à Eischen Um Denn. Professionnels ou débutants tout le monde est le bienvenu.

Donneschdes, jeudi
16.04. - 06.08.
kee Petanque den 11.06.+30.07.

14h00-16h00

Keng Umeldung néideg, hannerloosst eis awer wgl. eng Telefonsnummer oder E-Mail-Adress, dass mir Iech am Fall vun Ännerunge kontaktéieren kënnen



Bauchdanz

Danse orientale

mam/avec Nancy Theis

Dëse Cours bréngt ausser Spaass e neit Kierpergefill, Ofbau vu Stress a Spannungen, Verbesserung vun der Kierperhaltung an e Renforcement vu Muskelen. Jidderee ka matmaachen: Alter a Kierperbau spille keng Roll.

Ce cours permet de se sentir mieux dans son corps, de réduire le stress et les tensions, d'améliorer la posture et de renforcer la musculature.
Tout le monde est le bienvenu.

Mëttwochs, mercredi
15.04. - 08.07.
kee cours den 29.04.+17.06.

19h15-20h15

110€/10 cours

Sprooch/langue: lu

Treff Aal Schoul

wgl. e Schal matbrénge
veuillez s.v.p. apporter un foulard

ENTSPANUNG PUER
INDIVIDUELL MASSAGEN

VUM ARLETTE KIRSCH



D'Arlette bitt Iech individuell Massagen un, an op Wonsch kann si Iech en Ableck an déi verschidde positiv Wierkunge vun Arome ginn an se och an hire Massagen mat abannen.

Massage 30 Min.: 40€
Massage 50 Min.: 60€
Ouerekäerz/ Bougie d'oreille 30 Min.: 50€
Sportsmassage/ Massage sportif 45 Min.: 70€
Käerzemassage/ Massage à la bougie 45 Min.: 70€
Foussreflexzonemassage/ Réflexologie des pieds: 70€
Individuellt Doftgespréich/ Consultation individuelle sur les arômes 30 Min.: 50€

Wéini: Méindes, 20.04., 11.05., 15.06., 13.07.2026
tëschent 14h00 an 17h00
Wou: Am Treff Aal Schoul
RDV: 39 01 33 501 oder treff@clubhaiser.lu

Workshop: QiGong
mit Volker Bänsch

Aktive Therapie und Selbstheilung
Durch die eigene Aktivität die Gesundheit fördern.

Qi Gong hat ein Jahrtausend alte Tradition und ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Qi Gong zählt zu den fünf bekanntesten chinesischen Heilmethoden und wird auch als das Fach der Lebenswissenschaft angesehen.

Hochgeachtet wird die eigene körperliche und mentale Aktivität die zur Gesundheitsförderung, Vorbeugung und Heilung von Krankheiten elementar beiträgt.

Das Wort Qi Gong setzt sich ausfolgenden Silben zusammen:
Qi – Atem, Hauch, Energie
Gong – Übung, Mühe, Arbeit, Anstrengung

Qi Gong ist eine Kombination aus innerer Konzentration, ruhiger und tiefer Atmung sowie fließender Bewegung.

Richtiges Altern fängt für mich persönlich im eigenen Geiste an, wenn ich nicht mehr neugierig bin, Neues aus der Welt zu erfahren.

<u>Ausbildungswochenende : 27.06. & 28.06.</u>

Samstags: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und von 14:00 Uhr - 18:00 Uhr
Sonntag: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

<u>Trainingsprogramm:</u>

Taiji Qi Gong 18 Bewegungen Teil 1 & 2
Baduanjin (8 Brokate)
Herz-Qi Gong
Meridian-Klopfen & TuiNa AnMo (Chinesische Massagen)

Treff Aal Schoul, 33A, Grand-Rue L-8372 Hobscheid
Preis pro Wochenende: 150€ (einzelne Stunden sind auch buchbar)
Informationen und Anmeldung: baensch.volker@yahoo.de

Sproochen , Kréativitéit a liewenslang léieren



Corso di conversazione italiana per principianti

mam/avec Daniela Murray

Dir waart schonn ëmmer ugezunn vum Land Italien, der italienescher Kultur a Kichen? An dësem Ufänger Cours léiert dir déi italienesch Sprooch fir den Alldag kennen. Ärer nächster Italien Rees steet also näischt mei am Wee!

Vous avez toujours été fasciné par l'Italie, sa culture et sa cuisine? Dans ce cours pour débutants, vous apprendrez la langue italienne pour la vie quotidienne. Plus rien ne vous empêche alors de votre prochain voyage en Italie!

Complet
Liste d'attente

Dënschdes - mardi
14.04. - 07.07.

09h30-11h00

105€/11 cours

am/au Treff Aal Schoul



English conversation course - intermediate

am/avec Daniela Murray

An dësem Cours léiert dir Wierder an Ausdréck, déi dacks an alldeegleche Gespréicher op Englesch benotzt ginn. All Woch gëtt en anert Thema behandelt, sou dass dir vill geleefeg Begréffer kenne léiert.

Maîtrisez les mots et les expressions couramment utilisés dans les conversations quotidiennes en anglais. Chaque semaine, un thème différent est abordé, ce qui vous permet d'apprendre de nombreux termes courants.

<u>Cours intermédiaire</u>

Mëttwochs, mercredi
15.04. - 08.07. (11 cours)
pas de cours le 01.07.

09h30-11h00

Tarif subventionné: 60€

am/au Treff Aal Schoul



English conversation course - advanced

mam/avec Daniela Murray

Erweidert ären engleschen Vokabulär mat méi fortgeschrattenen a komplexe Wierder a Sätz a verschiddene Beräicher. All Woch gëtt en anert Thema behandelt.

Développez votre vocabulaire anglais avec des mots et des expressions plus avancés, et plus complexes dans divers domaines. Chaque semaine, un thème différent est abordé.

Complet
Liste d'attente

<u>Cours avancé</u>

Donneschdes, jeudi
16.04. - 09.07.(11 cours)

09h30-11h00

Tarif subventionné: 60€

am/au Treff Aal Schoul



Bitzcours

Cours de couture

mam/avec Jacqueline Mertens

An dësem Cours léiert Dir Schratt fir Schratt d'Bitzen op enger Bitzmaschinn. Bréngt wgl. Är eege Bitzmaschinn mat. Eng Materiallëscht kritt Dir no der Umeldung.

Dans ce cours vous apprenez à coudre à la machine.
Veuillez s.v.p. apporter votre propre machine. Une liste de matériel vous sera envoyée après l'inscription.

Dënschdes, mardi
14.04. - 30.06. (10 cours)

Donneschdes, jeudi
16.04. - 02.07. (10 cours)

Cours du jeudi complet

18h00-20h00
Tarif subventionné: 100€

Sprooch/langue: lu (de,fr)

am/au Treff Aal Schoul



Mol- an Zeechecours

Cours de peinture et de dessin

mam/avec Monique Regenwetter

Jidderee ka molen a zeechnen! Léiert ënnert anerem déi kënschtleresch Linneféierung, souwéi Schattéierungen, Perspektiven an den Opbau vun engem Objet ze zeechnen.

Tout le monde peut faire des peintures et des dessins. Apprenez entre autre le dessin artistique, ainsi que le dessin d'ombrage d'objets, la perspective et la structure exacte d'un objet.

Mëttwochs, mercredi
15.04. - 08.07. (11 cours)

kee cours den 10.06.

09h30-11h30

Tarif subventionné: 110€
+ Materialkäschten: 65€

Sprooch/langue: lu

am/au Treff Aal Schoul



Cours de photographie avancé

-

Approfondissez votre démarche de photographe

avec Christophe Van Biesen

Ce cours s'adresse aux photographes expérimentés souhaitant affiner leur regard, développer une écriture personnelle et mener des projets aboutis. À travers des séances en salle et des sorties thématiques, vous explorerez des techniques avancées tout en construisant une approche cohérente de la photographie d'auteur. Le travail en petits groupes permet des échanges enrichissants et un accompagnement personnalisé. Au fil de l'année, vous réaliserez un projet photographique personnel. L'objectif: vous amener à produire une œuvre forte, avec une intention claire, en vue d'une présentation finale sous forme d'exposition, de portfolio ou de livre.

vendredi
17.04. - 10.07.

pas de cours le 08.05.

09h30-11h30

180€/10 cours

am/au Treff Aal Schoul

Le cours est donné en français, mais reste accessible aux participants parlant lu, de, en

<u>Matériel requis:</u> appareil photo à réglages manuels (reflex ou hybride), ordinateur portable avec Lightroom Classic, trépied recommandé

VERNISSAGE

EXPOSITION

Vum 3.Juli. - 10.Juli. 2026 stellen d'Schüler aus dem **Mol-an Zeechecours** souwéi aus dem **Photographies Cours** hier Biller a Fotoen aus.

*Du 3ième juillet - 10ième juillet 2026 les étudiants du **cours de peinture et de dessin** ainsi que du **cours de photographie** exposeront leurs tableaux et photos.*

am/au Treff Aal Schoul

Freides, den 03.07., Vernissage vun der Ausstellung um 17.00 Auer mat Präsenz vun de Kënschtler.

***Vendredi, le 03.07.** Vernissage de l'exposition à 17h00 avec présences des artistes.*





LIESCLUB

Zesumme liese mecht Spaass, besonnesch wann ee sech duerno iwwert d'Buch austausche kann. Mir décidéieren zesumme wéieng Bicher mir wëlle liesen. Déi ausgewielte Bicher liest jidderee fir sech an Etappen doheem.
An enger gemittlecher Ronn schwetze mir net nëmmen iwert Buch, mee ons Diskussiounen a Gespréicher gin oft doriwer eraus.

Vous aimez lire et discutez sur des thèmes actuels? Joignez-vous à notre „Liesclub" et dans une ambiance conviviale, nous discutons sur les livres choisis dans le groupe. Chacun lit le livre en étapes à la maison.





Mir sichen dech! Rejoins-nous!

Freides, vendredi 17.04 - 24.07.
keen Liesclub den 08.05. + 26.06.
14h00-16h00
am Treff Aal Schoul

Fir mei Infos:
39 01 33 501
treff@clubhaiser.lu

Wëllkomm an der digitaler Welt

Individuell Hëllef fir de Smartphone, Tablet oder Laptop/PC

Sidd dir schonn an der digitaler Welt ukomm oder braucht dir nach e bëssen Hëllef? Den **Jamey Jager**, IT Techniker an aktuell Student fir de Bachelor am Cloud Computing, steet iech mat Rot an Äntwert zur Verfügung.

Wéi riichten ech mäin neien Handy / Laptop / Tablet an?
Wéi kann ech Fotoen vum Handy op mei Laptop lueden?
Wéi kann ech ee Bréif schreiwen?
Wéi kann ech en Dokument per Email verschécken?
Wéi kann ech meng Fotoen secheren / e Backup maachen?
Wéi funktionéiert de Payconiq?

Dëst sinn nëmmen e puer Beispiller u Froen, bei deenen den Jamey iech gären hëlleft.



Bienvenue dans le monde digital

Aide individuelle pour votre smartphone, tablette ou ordinateur portable/PC

*Êtes-vous déjà arrivé dans le monde digital ou avez-vous encore besoin d'un peu d'aide ? **Jamey Jager**, technicien en informatique et actuel étudiant en Bachelor Cloud Computing, est là pour vous conseiller et vous aider.*

Comment configurer mon nouveau smartphone/ordinateur portable/tablette?
Comment télécharger des photos de mon téléphone vers mon ordinateur?
Comment écrire une lettre?
Comment envoyer un document par e-mail?
Comment sauvegarder/sécuriser mes photos?
Comment fonctionne Payconiq?

Ce ne sont que quelques exemples pour lesquels Jamey se fera un plaisir de vous aider.

Wéini/Quand: op/sur RDV - treff@clubhaiser.lu / 39 01 33 501
Tarif subventionné: 10€/30min
Wou/Où: Treff Aal Schoul
Sprooch/langue: lu, de, fr ou engl.

Gesellegkeet

Gemeinsaamt Mëttegiessen am Restaurant



mam/avec Sarah + Melanie

Déjeuner en commun au restaurant

Mëttwoch, *mercredi 22.04.*
Brasserie Elmen, Olm

Mëttwoch, *mercredi 03.06.*
Mon jardin secret, Goetzingen

Mëttwoch,mercredi 05.08.
Restaurant pas encore défini

Il y a une navette pour les habitants de la commune de Habscht

Fir d'Awunner aus der Gemeng Habscht fiert eng Navette

Rdv 12h00 am Restaurant
Op eege Käschten
A vos propre frais

Umeldung bis 1 Woch virum Rdv
Inscription jusqu'à 1 semaine avant le rdv

Kaffisstuff



mam/avec Sarah + Melanie

Mir sëtze gemittlech zesummen an ënnerhaalen eis oder spillen eng Partie mat der Kaart bei Kaffi a Kuch.

Envie de passer un après-midi convivial avec un café et du gâteau? Alors venez nous rejoindre au Treff.

Il y a une navette pour les habitants de la commune de Habscht

Fir d'Awunner aus der Gemeng Habscht fiert eng Navette

Dënschdes, mardi, 05.05. + 16.06. + 21.07.

emmer vun 14h00-16h00
Treff Aal Schoul

Trëppel-Treff



mam/avec Sarah + Melanie

Spadséieren, schnëssen a Spaass hunn. Zesummen trëppele mir gemittlech Tier duerch a ronderëm Habscht. Muppe sinn och wëllkomm.

Ensemble, nous parcourons de petits tours à travers et autour de Hobscheid. Les chiens sont les bienvenus.

Départ: Treff Aal Schoul

Mëttwochs, mercredi 15.04.-12.08.

Keen Trëppeltreff den 10.06.+ 01.07.+ 29.07.

14h00-16h00

Keng Umeldung néideg, hannerloosst eis awer wgl. eng Telefonsnr. oder E-Mail-Adress, dass mir Iech am Fall vun Ännerunge kontaktéieren kënnen

KEELENOWEND

Dir spillt gären Keelen mee et feelen iech nach puer Leit, dann schléisst iech eis un an mir loossen zesummen puer Klatze fléien. Bei engem gemeinsamen Iessen loosse mir den Owend gemittlech ausklengen.

Vous êtes amateur du jeu mais il vous manque quelques participants? Rejoignez-nous pour faire plusieurs parties dans une ambiance conviviale. Un dîner en commun est aussi planifié.

Dënschdes, den 19.05.

Menü: Burger au choix
(Bei der Umeldung kritt dir eng Lëscht vun de Burger matgedeelt)

Dënschdes, den 14.07.

Menü: Assiette Jambon-Melon mat Fritten an Zalot

Rdv: Café beim Ronny (6, rue Principale L-8358 Goeblange)

Präis: 30 € / Owend
Mat Umeldung - Avec inscription

SCHUEBERFOUER

Verbréngt mat ons e puer flott Stonnen op der Fouer a genéisst an enger vun de ville Buden e gudde gebakene Fësch oder eng vu villen Spezialitéiten.

Ensemble nous passons quelques heures agréables sur la Schueberfouer et mangerons un repas typique p.ex. un poisson cuit au four dans une des nombreuses baraques foraines.

Mëttwochs, den 02.09.

Rdv: 10:40 beim Treff Aal Schoul (mir fueren mam öffentlechen Transport) oder 11:45 bei der Haaptentrée vun der Fouer.

***Rdv:** 10h40 au Treff Aal Schoul (transport public) ou 11h45 à l'entrée principale de la Schueberfouer*

Mat Umeldung - Avec inscription

D'Natur entdecken mam SICONA



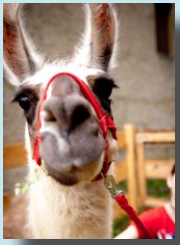
Kommt mat eis an de Bësch!

Zesumme mam SICONA erlieft dir op eng spilleresch Aart a Weis, wéi de Bësch sech am Laf vum Joër verwandelt.
Gemeinsam mat ärer Bomi oder ärem Bopi verbréngt dir e flotten an entspaanten Nomëtten an entdeckt wat de Bësch eis ze bidden huet.
Zum Schluss maacht dir eng kleng Leckerei aus verschiddenen Wëllkraider.
Loosst iech iwwerraschen!

Dot iech dem Wierder entspriechend un a bréngt eng Fläsch Waasser mat.
Dës Aktivitéit riicht sech un Kanner ab 3 Joer + Grousselteren.

Wéini: Dënschdes, 12.05.26 + 08.09.26 vun 14h00-16h30
Wou: Habscht, Grillplaz «Grousse Bësch», tëschent der Kräizerbuch an der Gäichel
Präis: dës Aktivitéit ass gratis
Mat Umeldung!

Ee Besuch um pädagogeschen Bauerenhaff „An Hecken"



Um Bauerenhaff wunnen vill verschidden Déieren an déi meescht kennt dir bestëmmt och oder? Wosst dir dann schonn dass beim Nicole um Haff och eng speziell Zort wunnt? Nee? Ma dann kommt mat ärer Bomi oder ärem Bopi mat an fannt eraus em wéi en Déier et sech handelt.

Dot iech dem Wieder entspriechend a fest Schung un.

Dës Aktivitéit riicht sech un Kanner ab 4 Joer + Grousselteren.

Wéini: Donneschdes, 16.07.26 vum 14h00 - 16h00
Wou: An Hecken 2, rue Neuort L-8373 Hobscheid
Präis: 20€ (1 Kand + 1 Grousselterendeel)
Mat Umeldung!

Habscht

Treff Aal Schoul



Besicht eis Internetsäit!

www.treffaalschoul.lu

Treff Aal Schoul
Maison des Générations
33A, Grand-rue
L-8372 Hobscheid
Tel. 39 01 33 501
treff@clubhaiser.lu

AGRÉMENT DU MINISTÈRE DE LA FAMILLE PA / 25 / 05 / 047

Clubhaiser

Gestionnaire Foyers Seniors a.s.b.l.

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

Club Haus Bien Sûr(e)
9, rue du Pont
L-6581 Rosport
Tel. 26 74 31 45 • biensure@clubhaiser.lu
www.clubhaiser.lu/club-haus-bien-sure/

Club Haus am Brill
7, rue du Millénaire
L-8254 Mamer
Tel. 30 00 01 • brill@clubhaiser.lu
www.clubhausambrill.lu

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

Club Haus beim Kiosk
11-15, rue CM Spoo
L-3876 Schifflange
Tel. 26 54 04 92 • beimkiosk@clubhaiser.lu
www.beimkiosk.lu

Club Haus an de Sauerwisen
6, rue de la Fontaine
L-3726 Rumelange
Tel. 56 40 40-1 • sauerwisen@clubhaiser.lu
www.sauerwisen.lu

Club Haus am Säitert
1, rue Jos Paquet
L-5872 Alzingen
tel. 26 36 23 95 • saitert@clubhaiser.lu
www.amsaitert.lu