Treff Aal Schoul
Habscht

GEMENG
HABSCHT

zënter 10 Joer

TREFF AAL SCHOUL

Maison des Générations Habscht

Programm September - Dezember 2026

- Intergenerationell Aktivitéiten
- Reesen, Ausflich a Visitten
- Sproochen
- Konferenzen a Workshops
- Kréativitéit
- Sport, Bewegung a Gesondheet
- Gesellegkeet



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

INHALTSVERZEICHNIS

Säit 3-5 Allgemeng Informatiounen
Informations générales

Säit 10-16 Reesen, Ausflich a Visitten
Voyages, excursions et visites

Säit 17-21 Sport, Bewegung a Gesondheet
Sport et Bien-être

Säit 22 Sproochen - Langues

Säit 23 Kreativitéit - Créativité

Säit 24-26 Life Long Learning

Säit 27-29 Gesellegkeet - Convivialité

Säit 30-31 Intergenerationell Aktivitéiten
Activités intergénérationelles

ALLGEMENG DATESCHUTZVERUERDNUNG
RÈGLEMENT GÉNÉRAL SUR LA PROTECTION DES DONNÉES

Informatiounen iwwert d'Veraarbechtung vun äre perséinlechen Donnéeën sinn op eiser Websäit verfügbar. Dës definéieren am Detail d'Kategorien vun de gesammelten Donnéeën, d'Zwecker vun hirer Veraarbechtung, d'Ophiewungsfristen souwéi är Rechter am Beräich vum Dateschutz. Eng geprinte Pabeierversioun kritt Dir bei Bedarf bei eis am Büro.

La notice d'information relative au traitement de vos données personnelles est disponible sur notre site internet. Elle présente de manière détaillée les catégories de données collectées, les finalités de leur traitement, les durées de conservation ainsi que vos droits en matière de protection des données. Une version papier imprimée est disponible sur demande dans notre bureau.

Dir kennt de QR-Code scannen / *Vous pouvez scannez le code :*



Sarah Zwick
Chargée de direction

Melanie Hilbert
Educatrice diplomée

WICHTEG INFORMATIOUNEN ZU DEN AKTIVITÉITEN

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.
Bei medezinesche Noutfäll sinn Ausnamen méiglech (dëst gëllt net bei Reesen).

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 SUR LES ACTIVITÉS

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. ***Des exceptions sont possibles en cas d'urgence médicale (ne s'applique pas aux voyages).***

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

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

15.09. Yoga / Bitzcours

16.09. Trëppeltreff

17.09. Pilates / Kaffisstuff / Bitzcours

18.09. Stretching et mobilité pour le dos

21.09. TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun

22.09. Yoga / Zumba / Danz Gym / Badminton / Denksport / corso Italiano / Pilates / Bitzcours

23.09. English conversation course / Trëppel-Treff / Gemeinsamt Mëttegiessen / Bauchdanz

24.09. Pilates / English conversation course / Bitzcours / Feierläscherworkshop

25.09. Cours de photographie / Liesclub / Stretching et mobilité pour le dos

28.09. TaiChi / Massages / Yoga / Zumba / Fit for Fun

29.09. Yoga / Zumba / Danz Gym / Badminton / Denksport / corso Italiano / Pilates / Bitzcours

30.09. Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz / Völklinger Hütte + Zivilschutzbunker

OKTOBER / OCTOBRE

01.10. Pilates / English conversation course / Workshop Yoga enfant - grand-parent / Bitzcours

02.10. Cours de photographie / Liesclub / Stretching et mobilité pour le dos

05.10. Yoga / Zumba / Fit for Fun

06.10. Yoga / Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Denksport / Pilates / Bitzcours

07.10. Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz

08.10. Pilates / English conversation course / Bitzcours

09.10. Cours de photographie / Liesclub / Stretching et mobilité pour le dos

12.10. Yoga / Zumba / Fit for Fun

13.10. Yoga / Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Denksport / Pilates / Bitzcours

14.10. Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz

15.10. Pilates / English conversation course / Safranière & sucrerie de Tirlemont / Bitzcours

16.10. Cours de photographie / Liesclub / Stretching et mobilité pour le dos

19.10. Yoga / Zumba / Fit for Fun

20.10. Yoga / Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Denksport / Pilates / Bitzcours / Keelenowend

21.10. Molcours / English conversation course / Champignons wanderung / Trëppel-Treff / Bauchdanz

22.10. Pilates / English conversation course / Kaffisstuff / Bitzcours

23.10. Cours de photographie / Liesclub / Stretching et mobilité pour le dos

26.10. Massages / Zumba / Fit for Fun / Atelier: L'alimentation, votre meilleure alliée pour la saison froide

27.10. Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Denksport / Pilates / Bitzcours

28.10. Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Gemeinsamt Mëttegiessen / Bauchdanz

29.10. Pilates / English conversation course / Kürbisschnitzen / Bitzcours

30.10. Liesclub / Stretching et mobilité pour le dos

31.10. – 08.11. ALLERHELLJEVAKANZ / VACANCES DE TOUSSAINT
Den Treff ass zou / Le Treff est fermé

NOVEMBER / NOVEMBRE

09.11. TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun

10.11. Yoga / Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Pilates / Bitzcours

11.11. Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz / Brennereimuseum

12.11. Pilates / English conversation course / Kaffisstuff / Bitzcours

13.11. Cours de photographie / Liesclub

16.11. TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun

17.11. Yoga / Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Pilates / Bitzcours

18.11. Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz

19.11. Pilates / English conversation course / Bitzcours

20.11. Cours de photographie / Liesclub / Festival Luminescence / Stretching et mobilité pour le dos

22.11. Workshop Yoga enfant - grand-parent

23.11. TaiChi / Massages / Yoga / Zumba / Fit for Fun

24.11. Yoga / Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Pilates / Bitzcours

25.11. Molcours / English conversation course / Gemeinsamt Mëttegiessen / Trëppel-Treff / Bauchdanz

26.11. Pilates / English conversation course

27.11. Cours de photographie / Stretching et mobilité pour le dos

30.11. TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun

DEZEMBER / DÉCEMBRE

01.12. Yoga / Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Pilates / Keelenowend

02.12. Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz

03.12. Pilates / English conversation course / Bitzcours

04.12. Cours de photographie / Liesclub / Stretching et mobilité pour le dos

05.12. Burgweihnacht auf Burg Satzvey

07.12. TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun

08.12. Yoga / Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Pilates

09.12. Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff

10.12. Pilates / English conversation course / 10 Joër Feier

11.12. Cours de photographie / Liesclub / Stretching et mobilité pour le dos

12.12. Workshop QiGong

13.12. Workshop QiGong

14.12. TaiChi / Massages / Yoga / Zumba / Fit for Fun

15.12. Yoga / Zumba / Danz Gym / Badminton / corso Italiano / Pilates

16.12. Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff

17.12. Pilates / English conversation course

18.12. Liesclub

19.12. – 03.01.27 CHRËSCHTVAKANZ / VACANCES DE NOËL

GEMENG HABSCHT

Habscht
Treff Aal Schoul

DEN TREFF AAL SCHOUL FEIERT 10 JOËR!

Mir invitéieren Iech häerzlech,
dëse flotte Jubiläum mat eis ze feieren.

DATUM: Donneschdeg, den **10. Dezember 2026**

AUERZÄIT: 18h00

WOU: Centre Polyvalent Hobscheid

Kommt laanscht a verbréngt mat eis e gemittlechen Owend
voller schéiner Erënnerungen, flotte Gespréicher a gudder Stëmmung.

UMELDUNG BIS DEN 20.11.2026

Mir freeën eis drop, dëse besonnesche Moment
zesumme mat Iech ze feieren!



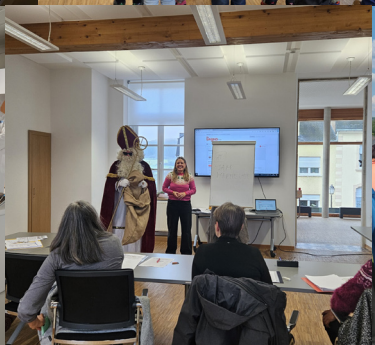





2016-2026






MINI-TRIP 2027

DATE ET PRIX À VENIR!



DIE UNESCO WELTERBESTÄTTE VÖLKLINGER HÜTTE + ZIVILSCHUTZBUNKER IN GÜDINGEN

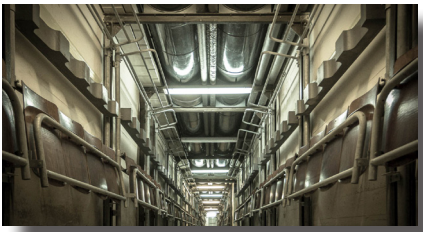
Entdecken wir gemeinsam die Völklinger Hütte, das weltweit einzige Eisenwerk aus der Blütezeit, das vollständig erhalten ist. In Begleitung eines fachkundigen Guides, besichtigen wir die beeindruckenden Hallen und Maschinen von der Gebläsehalle bis zum Hochofen.

Ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant *Casino am Staden* wird uns für eine weitere Besichtigung der Zivilschutzanlage in Güdingen stärken.

Tief unter dem Autobahndreieck Saarbrücken, liegt ein weit verzweigtes Stollensystem. Dieses unterirdische Betonbauwerk wurde um die 1960er Jahre im Falle eines Atomkrieges erbaut um 1800 Menschen für 28 Tage das Überleben zu sichern.

Wichtige Informationen: Der Besuch ist nicht barrierefrei.
Die Anlage ist ausschließlich über 42 Treppenstufen zu erreichen. Trotz ausreichender Belüftung sind Pilzsporen in der Atemluft nicht auszuschließen, die jedoch für unseren kurzen Besuch und normalgesunde Menschen ungefährlich sind.





MAXIMUM 18 PERS.

MËTTWOCH, DEN 30.09.

DEPART PLACE DENN: 7H30
DEPART TREFF AAL SCHOUL: 7H35
RETOUR BUS GÜDINGEN: 17H00
PRÄIS 130€
(AM PRÄIS ABEGRAFF: BUS + 2 VISITTEN + MËTTEGIESSEN OUNI GEDRÉNKS)

ENTRE OR ROUGE ET OR BLANC: IMMERSION AU SAFRAN DE COTCHIA ET À LA SUCRERIE DE TIRLEMONT

Lors d'une visite guidée de 2 heures au « Safran de Cotchia », on nous emmènera sur la route des épices. Nous recevrons des informations sur l'histoire de la culture du safran, sur le processus et les techniques de fabrication ainsi que sur l'histoire du Safran de Cotchia, la première safranière professionnelle de Belgique. Le mois d'octobre est le mois de la floraison du safran. Si le temps le permet, nous visiterons également les champs. Le prix inclut la dégustation de produits safranés et la découverte des produits dérivés.

L'après-midi nous nous rendrons à Tienen pour une visite guidée de 1h30 de la raffinerie tirlemontoise. Nous allons découvrir l'évolution du sucre, passant d'un luxe rare dans les civilisations anciennes à un ingrédient du quotidien dans les cuisines du monde entier et nous pourrons poursuivre le parcours de la betterave jusqu'au produit final, le cube de sucre.

Les visites ne seront pas possibles pour des personnes à mobilité réduite (200 marches).





MAXIMUM 11 PERS.

Ensemble avec le: **JEUDI, LE 15.10.**

Club Haus am Brill

DEPART MAMER: 6H45
DEPART TREFF AAL SCHOUL: 7H10
RETOUR BUS TIENEN: 17H00
PRÄIS 110€
(INCLUS DANS LE PRIX: BUS + 2 VISITES + DÉJEUNER SANS BOISSONS)

GEFÉIERT CHAMPIGNONSWANDERUNG

Bei enger Wanderung vun +/- 2,5 Stonnen duerch den Habschter Bësch, kréie mir en Abléck an d'Welt vun de Champignonen. Den Jerry Thorn gët ons verschidde wichteg Rotschléi fir d'Räich vun de Champignons ze verstoen. Wéi muss een e Pilz ënnersichen fir e kënen ze bestëmmen? Wat sinn hier Fonktiounen? etc.

De Wee ass ongefèier 1 km laang an d'Erklärungen sinn op lëtzebuergesch mee gäre këne Froen op franséich oder däitsch gestallt ginn.
Dir kënnt e klenge Kierfchen an ee Messer matbréngen fir Champignons ze plécken.

Au cours d'une promenade dans les bois à Hobscheid, nous découvrons l'univers des champignons. Jerry Thorn nous donne plusieurs conseils utiles pour mieux comprendre le règne des champignons.
Comment faut-il examiner un champignon pour l'identifier? Quelles sont ses fonctions ? etc.

Le chemin a environ une longueure d'un kilomètre et les explications sont en luxembourgeoise mais des questions seront aussi possible en français et en allemand.
Vous pouvez apporter un petit panier et un couteau pour collecter des champignons.





MAXIMUM 20 PERS.

MËTTWOCH, DEN 21. OKTOBER

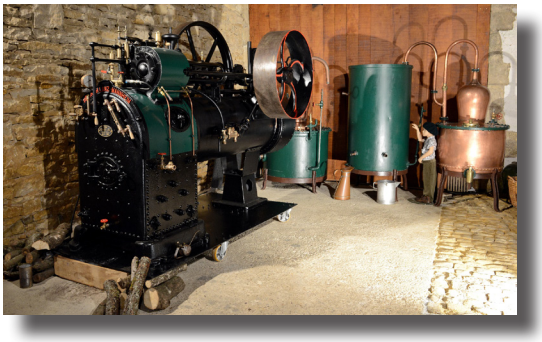
RDV UM 14H00
WOU: UM PARKING VUM FUSSBALLSTERRAIN ZU HABSCHT
(RUE DE KOERICH, L-8371 HOBSCHEID)

PRÄIS: 15€

BRENNEREIMUSEUM

Mir besichen eng joërhonnert aal Distillerie aus eiser Regioun, zu Kielen.
De Familljebetrib Adam produzéiert nach haut hier eegen Schnäps a Liqueuren.
Am Musee krit der en Abléck an dëst traditionellt Handwierk an entdeckt d'Traditiounen an d'Techniken vum Destilléieren.
Zum Schluss vun der Visitt kënn dir déi hausgemaachte Schnäps a Likör probéieren.

No der Visitt ass e gemeinsamt Mëttegiessen an der *Pizzeria Insieme* zu Kielen geplangt.
Sot ons w.e.g.bei der Umeldung Bescheed op dir mat iesse gidd.



MINIMUM 8 PERS.

MËTTWOCH, DEN 11. NOVEMBER

RDV UM 10H00
WOU: BRENNEREI MUSEUM (13, RUE D'OLM L-8381 KEHLEN)

PRÄIS: 10€ (VISITT + DÉGUSTATIOUN)
MËTTEGIESSEN OP EEGE KÄSCHTEN

FESTIVAL LUMINESCENCE
AU ZOO AMNÉVILLE

Le festival Luminescences revient pour sa quatrième édition au Zoo d'Amnéville, se confirmant comme l'événement hivernal incontournable du Grand Est.
Depuis sa première édition, Luminescences est devenu une référence dans la région, offre à chaque visiteur une expérience inoubliable et une immersion féérique au cœur de créations lumineuses spectaculaires.
Cette année, à partir d'octobre jusqu'au mars, le festival transporte à nouveau ses visiteurs dans un monde fantastique. Le thème sous lequel se déroulera le festival ne sera dévoilé qu'en septembre. Laissons-nous surprendre!







MINIMUM 13 PERS. / MAXIMUM 18 PERS.

VENDREDI, LE 20 NOVEMBRE

DÉPART BUS TREFF AAL SCHOUL, HOBSCHEID: 17H00
DÉPART PLACE DENN, EISCHEN: 17H05
RETOUR BUS AMNÉVILLE: 20H30

PRIX: 55€
(INCLUS DANS LE PRIX: BUS + ENTRÉE FESTIVAL LUMINESCENCES)

BURGWEIHNACHT AUF BURG SATZVEY IN MECHERNICH

Zum Jahresende findet auf dem historischen Gelände der mittelalterlichen Burg Satzvey einer der schönsten historischen Weihnachtsmärkte statt – die Burgweihnacht.
Tausende von Lichtern lassen die Burg in festlichem Glanz erstrahlen und man fühlt sich wie in einem Märchen.
Marktstände mit handgefertigten Waren und regionalen Spezialitäten sowie das historische Ambiente der Burg, sorgen für Weihnachtsstimmung.
Ein mittelalterliches Krippenspiel, das in seiner Gestaltung und mit aufwendigen Kostümen der Stauferzeit nachempfunden wird, findet mehrmals täglich im Burgpark statt.
Bei der Burg Satzvey handelt es sich um eine privat bewohnte Burg der gräflichen Familie Beissel von Gymnich. Wenn sie sich für die Familien- und Baugeschichte interessieren, können sie in der Zeit von 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr zu jeder vollen Stunde an einer Burgführung teilnehmen.
(Der Preis einer Burgführung beträgt 5€/Person).



MINIMUM 20 PERS. / MAXIMUM 33 PERS.

SAMSCHDES, DEN 05. DEZEMBER

DEPART PLACE DENN EISCHEN: 10H30
DEPART TREFF AAL SCHOUL,HABSCHT: 10H35
RETOUR BUS MECHERNICH: 18H00

PRIX: 70€
(AM PRÄIS ABEGRAFF: BUS + ENTRÉE KRËSCHTMAART)

SPORT, BEWEGUNG A GESONDHEET
SPORT ET BIEN-ÊTRE

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
21.09. - 14.12.

19h30-20h30

78€/12 cours

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.

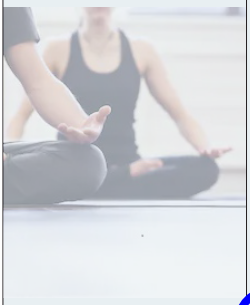
Méindes, lundi
21.09. - 28.09.
09.11. - 14.12.

cours débutant
09h30 - 10h30
cours avancé
10h30-11h30

152€/8 cours

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

! Nouveau cours de Yoga à Eischen!
Venez l'essayer gratuitement le 15 septembre

Cours du lundi complet

Méindes, lundi
21.09. - 14.12
pas de cours le 26.10.

18h30-19h45

165€/11 cours

Treff Aal Schoul

<u>Nouveau Cours:</u>

Dënschdes, mardi
22.09. - 15.12.
pas de cours le 27.10.

09h30-11h00

198€/11 cours

Centre culturel Eischen

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
21.09. - 14.12.
19h00 - 20h00 (12 cours)

Dënschdes, mardi
22.09. - 15.12.
09h30 - 10h30 (12 cours)

Tarif subventionné: 75€

Centre polyvalent Habscht

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
22.09. - 15.12. (12 cours)

19h30 - 20h30

Tarif subventionné: 120€

Centre polyvalent Habscht

Pilates



mam/avec
Maria Inês Cardenas

! Nouveau cours de Pilates à Eischen!
Venez l'essayer gratuitement le 17 septembre

Donneschdes, jeudi
24.09. - 17.12. (12 cours)

09h30 - 10h30

Tarif subventionné: 120€

Centre culturel Eischen



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
22.09. - 15.12.
12 cours

10h35-11h20

Tarif subventionné: 70€

Centre polyvalent Habscht



Bauchdanz

Danse orientale

mam/avec Nancy Theis

<u>Cours mixte débutants+intermédiaires</u>
<u>Venez l'essayer le 23.09.</u>

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
23.09. - 02.12.

19h15-20h15

110€/10 cours

Treff Aal Schoul

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



Stretching et Mobilité pour le dos:

Anti-tensions du bureau

mam/avec Jessica De Ganseman

! Nouveau cours!

Venez l'essayer gratuitement le 18 septembre

Ce cours s'adresse aux personnes qui passent de nombreuses heures assises au travail ou en télétravail. Grâce à des exercices de mobilité, des étirements ciblés et un renforcement doux, les participants apprennent à soulager les tensions du dos, des épaules et de la nuque tout en améliorant leur posture et leur bien-être au quotidien.

Freides, vendredi
25.09. - 11.12.
(pas de cours le 13.11.)

18h30-19h30

160€/10cours

Treff Aal Schoul

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.

Ausbildungswochenende : 12.12. & 13.12.

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

Trainingsprogramm:
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

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, 28.09., 26.10., 23.11., 14.12.2026
TËSCHENT 14H00 AN 17H00
WOU: AM TREFF AAL SCHOUL
RDV: 39 01 33 501 ODER TREFF@CLUBHAISER.LU

SPROOCHEN
LANGUES



Corso di conversazione italiana per principianti con delle basi

mam/avec Daniela Murray

Dir waart schonn ëmmer ugezunn vum Land Italien, der italienescher Kultur a Kichen? An dësem Cours fir Ufänger mat Virkenntnisser, 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 ayant déjà des connaissances préalables, 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
22.09. - 15.12.

09h30-11h30

150€/12 cours

am/au Treff Aal Schoul

English conversation course



intermediate

mam/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
23.09. - 16.12. (12 cours)

09h30-11h30

Tarif subventionné: 80€

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.

<u>Cours avancé</u>

Donneschdes, jeudi
24.09. - 17.12. (12 cours)

09h30-11h00

Tarif subventionné: 60€

am/au Treff Aal Schoul

KREATIVITÉIT
CRÉATIVITÉ



Bitzcours

Cours de couture

mam/avec Jacqueline Mertens

An dësem Cours léiert dir Schratt fir Schratt d'Bitzen op enger Bitzmaschinn an dir léiert wéi dir är eege Kleedungsstécker bitze kënnt. Bréngt wgl. är eege Bitzmaschinn mat. Eng Materiallëscht kritt dir no der Umeldung.

Dans ce cours vous apprenez à coudre à la machine et en même temps vous créez vos propres vêtements.
Veuillez s.v.p. apporter votre propre machine. Une liste de matériel vous sera envoyée après l'inscription.

Cours du jeudi complet

Dënschdes, mardi
15.09. - 24.11. (10 cours)

Donneschdes, jeudi
17.09. - 03.12. (10 cours)
Kee cours den 26.11.

18h00-20h00
Tarif subventionné: 100€

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.

Complet
Liste d'attente

Mëttwochs, mercredi
30.09. - 16.12. (11 cours)

09h30-11h30

Tarif subventionné: 110€
+ Materialkäschten: 65€

am/au Treff Aal Schoul

Formation continue



Ateliers photo avancés

avec Christophe Van Biesen

Développer son style personnel, structurer son portfolio et faire évoluer ses projets
Cette formation s'adresse aux photographes ayant déjà une bonne autonomie technique. L'objectif est d'approfondir sa pratique personnelle: mieux comprendre son regard, identifier les sujets, lumières, cadrages et ambiances qui caractérisent ses images, puis les développer de manière cohérente.
Les séances fonctionneront sous forme d'ateliers, avec des critiques d'images, des échanges collectifs, des projets ponctuels, des sorties thématiques, du perfectionnement technique et un travail autour du portfolio. Nous poursuivrons également l'édition dans Lightroom Classic, avec la cohérence de séries, les masques, les tirages et les différentes manières de présenter ou diffuser son travail.

vendredi
25.09. - 11.12.
pas de cours le 30.10.

09h30-11h30

180€/10 cours

am/au Treff Aal Schoul

Il 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

LIFE-LONG-LEARNING
DENKSPORT - TRAINÉIER DEIN GEHIER

Ganzheetlechen Gediechtnistraining

‘‘Wat fir de Kierper d’Beweegung ass, ass fir d’Gehier d’Denken’’

Ganzheetlechen Gediechtnistraining richt sech net nëmmen u Senioren mee un all d’Altersklassen. Ganzheetlech well soen, dass net nëmmen de Geescht, d’Konzentratioun, dat logescht Denken asw. trainéiert ginn, mee och de Kierper an d’Séil. Mat klenge Beweegungsübungen, Spaass an Training bréngt d’Astride Lallemang, ausgebilten Gediechtnistrainerin, eis gro Zellen erëm op forderman.

Um Site vum „Lëtzebuerger Veräin fir Gediechtnistraining“ www.lvgt.lu fannt Dir weider Informatiounen an och e puer Übungen.

„Et gëtt keen schlecht Gediechtnis, nëmmen en ontrainéiert Gediechtnis!“

Lëtzebuerger
Verein fir
Gediechtnistraining
a.s.b.l.

DËNSCHDES, 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10. (6X)
14H00 - 15H30
WOU: AM TREFF AAL SCHOUL
TARIF SUBVENTIONNÉ: 30€

FEIERLÄSCHER - WORKSHOP

Wësst dir wéi een am Noutfall e Feierläscher benotzt an dass et verschidden Zorte vu Feierläscher ginn ? Nee ? Eis fräiwëlleg Pompjeeën aus der Gemeng Habscht huelen sech Zäit fir iech de richtegen Ëmgang mam Feierläscher ze erklären. De Workshop fänkt mat engem theoreteschen Deel zum Thema Brandschutz un, an dir kritt eng Aféierung an déi verschiddenen Zorte vu Feierläscher. Duerno gi mir an d'Praxis iwwer, wou jiddereen d'Méiglechkeet huet, selwer e Feierläscher auszeprobéieren.



CISH
Centre d'Incendie et de Secours Hobscheid

MINIMUM 6 PERS. / MAXIMUM 12 PERS.

DONNESCHDEN, DEN 24. SEPTEMBER

14h00 - 16h00

WOU: POMPJEESBAU EISCHEN - 1C, RUE DE LA GARE L-8471 EISCHEN

PRÄIS: GRATIS

ATELIER: L'ALIMENTATION, VOTRE MEILLEURE ALLIÉE POUR LA SAISON FROIDE

avec Deborah Schettini, Naturopathe



Fatigue qui s'installe, petits virus à répétition, digestion plus difficile, douleurs articulaires qui réapparaissent… À l'approche de l'hiver, notre organisme est davantage sollicité.
Et si la première étape pour rester en forme commençait tout simplement dans votre assiette ?

Lors de cet atelier, découvrez comment une alimentation adaptée peut devenir un véritable soutien pour votre organisme. Grâce aux principes de la naturopathie, vous apprendrez à renforcer naturellement vos défenses, préserver votre énergie et accompagner votre corps durant la saison froide. Vous serez peut-être surpris de constater que certains aliments consommés quotidiennement peuvent favoriser l'inflammation, la fatigue ou fragiliser l'organisme, tandis que quelques changements simples peuvent avoir un réel impact sur votre vitalité.

Au programme:

- Les aliments à privilégier pour soutenir l'organisme durant la saison froide.
- Comment renforcer naturellement le système immunitaire.
- Soutenir la digestion, véritable pilier de la santé et de la vitalité.
- Les solutions nutritionnelles pour préserver les articulations et les muscles.
- Les habitudes alimentaires qui favorisent une bonne circulation.
- Les vitamines, minéraux et nutriments essentiels pour conserver énergie et bien-être.

Un atelier convivial et accessible à tous, pour mieux comprendre les besoins de votre corps, adopter les bons réflexes alimentaires et repartir avec des conseils concrets, simples et faciles à mettre en pratique au quotidien.»

MINIMUM 3 PERS. / MAXIMUM 15 PERS.

LUNDI, LE 26. OCTOBRE

18h00-20h00 AU TREFF AAL SCHOUL

PRIX: 45€/PERSONNE

Cet atelier sera tenu en langue luxembourgeoise et la présentation Power Point sera en français.

GESELLEGKEET
CONVIVIALITÉ

Gemeinsaamt Mëttegiessen am Restaurant



mam/avec Sarah + Melanie

Déjeuner en commun au restaurant

Mëttwoch, *mercredi* 23.09.
Restaurant Béni, Windhof

Mëttwoch, *mercredi* 28.10.
Restaurant chinois, Riz Royal, Capellen

Mëttwoch,mercredi 25.11.
Brasserie du village, Eischen

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

Donneschdes, jeudi, 17.09., 22.10., 12.11.

emmer vun 14h00-16h00
Treff Aal Schoul

Trëppeltreff



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

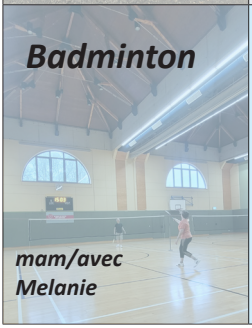
Mëttwochs, mercredi 16.09.-16.12.

Keen Trëppeltreff den 4.11.

14h00-16h00

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

Badminton



mam/avec Melanie

Zesumme gi mir 1 x d'Woch op Äischen an d'Sportshaal Badminton spillen. Material steet ons zur Verfügung!

1 x par semaine, nous nous rencontrons à la salle sportive à Eischen pour jouer au badminton.
Matériel à disposition!

Dënschdes, mardi 22.09.-15.12.

14h00 - 16h00

Umeldung bis 1 Dag virdrun/ Inscriptions jusqu'à 1 jour en avance

Salle sportive Eischen

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.





FREIDES, VENDREDI 25.09 - 18.12.
KEE LIESCLUB DEN 27.11.

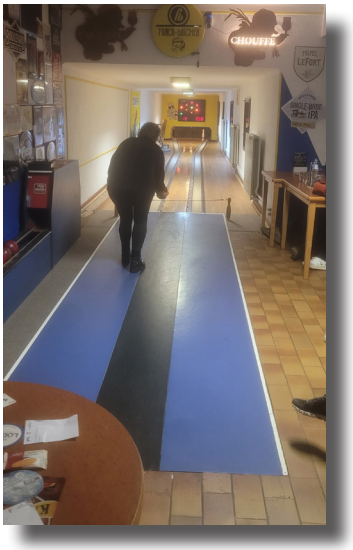
14H00-16H00
AM TREFF AAL SCHOUL

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.





MAXIMUM 13 PERS.

DËNSCHDES, DEN 20.10.

MENÜ: LASAGNE MAISON ODER CANNELONI RICOTTA ET ÉPINARD

DËNSCHDES, DEN 01.12.

MENÜ: HAM AM DEEG MAT GEBOTSCHTE GROMPEREN AN ZALOT

RDV: CAFÉ BEIM RONNY (6, RUE PRINCIPALE L-8358 GOEBLANGE)

PRÄIS: 30 € / OWEND
MAT UMELDUNG - AVEC INSCRIPTION

Workshop Yoga

Enfant – Grand-parent

avec Jessica De Ganseman

- Venez partager un moment privilégié de complicité, de détente et de bien-être avec votre petit-enfant lors de notre atelier de yoga intergénérationnel.
- À travers des postures ludiques, des exercices de respiration, des jeux de coopération et un temps de relaxation, petits et grands découvriront ensemble les bienfaits du yoga dans une ambiance conviviale et bienveillante.
- Cet atelier est une belle occasion de renforcer les liens, de prendre du temps ensemble et de vivre l'instant présent.
- Aucune expérience en yoga n'est nécessaire. Il suffit de venir avec l'envie de partager un moment de douceur et de bonne humeur !



Matériel : idéalement tapis de yoga et tenue confortable adaptée au mouvement

Âge : de 2 à 6 ans

Dates et horaires :
jeudi 1. octobre
de 15h00 - 16h00
dimanche, 22 novembre
de 10h30 - 11h30

Prix : 17€

Thèmes : En octobre, la rentrée scolaire et en novembre l'automne

Un moment pour se connecter, bouger, respirer et s'amuser ensemble !

KREATIVATELIER KÜRBISSCHNITZEN

Dass rëm Kürbiszäit! An wanns du dengem Kürbis eng grujeleg Fratz verpasse wëlls oder e flott dekoréieren wëlls, da komm mat denger Bomi an/oder dengem Bopi an den Treff Aal Schoul fir zesummen e flotten Nomëtten ze verbréngen.



C'est la saison des citrouilles! Tu aimes bien décorer ta citrouille? Viens au Treff Aal Schoul et passe un bon moment avec ta mamie et/ou ton papi et sois créatif.



MAXIMUM 12 KANNER+GROUSSELTEREN

DONNESCHDES, JEUDI 29.10.

14H00

WOU/OÙ: AM/AU TREFF AAL SCHOUL

PRÄIS/PRIX: 15€ (1 KAND + 1 GROUSSELTERENDEEL)

Habscht

Treff Aal Schoul



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

Besicht eis Internetsäit!

www.treffaalschoul.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