



Jeden Tag wieder Frühlingserwachen. Mit Sonne im Herzen, mit Schmetterlingen im Bauch und mit der Lust und Laune einer ganzen Blumenwiese.
Jochen Mariss (Autor)

Chaque jour, le réveil du printemps. Avec du soleil dans le coeur, avec des papillons dans le ventre et avec l'envie et l'humeur de toute une prairie de fleurs.

Jochen Mariss (auteur)

SOMMAIRE

Informations sur le Club Haus Am Brill	
Informationen zum Club Haus Am Brill	4

Voyages – Excursions / Reisen – Ausflüge	11
--	----

Musique / Musik	16
-----------------	----

Culture générale / Allgemeinbildung	18
-------------------------------------	----

Arts et métiers / Kunst und Handwerk	19
--------------------------------------	----

Culinaire / Kulinarisches	29
---------------------------	----

Langues / Sprachen	31
--------------------	----

Autres / Andere	35
-----------------	----

Informatique / Informatik	36
---------------------------	----

Sports - Santé - Bien-être	
Sport - Gesundheit - Wellness	37



Vorstellung des Club Haus Am Brill

Möchten Sie Ihre Freizeit aktiv gestalten, bereits bestehende Interessen ausbauen oder sich auf Neues einlassen?

Das Clubhaus am Brill ist ein Ort, der diesen Erwartungen mit einem großen Angebot an Aktivitäten entgegenkommt. Unsere Aktivitäten sind prioritär auf Personen ab 50 ausgerichtet, aber, da uns ein Miteinander und ein Austausch zwischen verschiedenen Altersgruppen wichtig ist, ist bei uns jeder Erwachsene willkommen, der

- sich für kulturelle, handwerkliche und künstlerische Aktivitäten interessiert
- seine Sprachkenntnisse und/oder sein Allgemeinwissen erweitern möchte
- körperlich und geistig fit bleiben möchte
- neue Horizonte entdecken möchte und
- den sozialen Kontakt in einer entspannten Atmosphäre sucht

Présentation du Club Haus Am Brill

Vous souhaitez organiser activement vos loisirs, élargir vos centres d'intérêt ou vous engager dans quelque chose de nouveau ?

Le Club Haus Am Brill est un lieu qui répond à ces attentes avec un large éventail de possibilités. Nos activités sont en priorité destinées aux personnes de plus de 50 ans, mais, comme nous apprécions la coopération et les échanges entre les différentes tranches d'âge, nous accueillons tous les adultes qui :

- s'intéressent aux activités culturelles, artisanales et artistiques
- souhaitent améliorer leurs compétences linguistiques et/ou leur culture générale
- veulent rester en forme physiquement et mentalement
- aiment découvrir de nouveaux horizons et
- cherchent à établir des contacts sociaux dans une atmosphère détendue



Carole Becker

Chargée de direction



Danièle Bradley

Administration
Encadrement



Asun Parrilla

Encadrement

Léif Visiteure vum Club Haus Am Brill

Moies héiert ee schon an aller Fréi d'Villercher päifen, d'Natur erwecht zu neiem Liewen, an do kritt een dach direkt Loscht, och erëm méi aktiv ze ginn. An eisem neie Fréijoersprogramm proposéiere mir lech nees eng ganz Rei u flotten Aktivitéiten fir ze entdecken an auszeprobéieren.

Chers visiteurs du Club Haus Am Brill

Le matin on entend les oiseaux chanter dès l'aube, la nature s'éveille à une nouvelle vie et cela nous incite à redevenir nous aussi plus actifs. Dans notre nouveau programme de printemps nous vous proposons à nouveau toute une série d'activités intéressantes à découvrir et à essayer.

Wichtige Informationen

Allgemeine Informationen zu den Aktivitäten

Die Teilnahme an den Aktivitäten des Club Haus Am Brill findet auf eigene Verantwortung statt. Die Foyer Senior asbl, Verwaltung des Clubhauses, haftet nicht für Schäden.

Bei der Teilnahme an sportlichen Aktivitäten klären Sie bitte im Voraus mit ihrem Arzt ab, ob diese für sie geeignet sind und informieren Sie den/die Kursleiter(in) über mögliche Einschränkungen.

Die Teilnahme an den Aktivitäten ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich (telefonisch oder per Email). Bitte überweisen Sie den jeweiligen Betrag bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das angegebene Konto. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sollten Sie nach der Anmeldung dennoch verhindert sein am Kurs teilzunehmen, so melden Sie sich bitte rechtzeitig ab (mindestens eine Woche im Voraus). Bei zu späten Abmeldungen oder nicht wahrgenommenen Buchungen, sehen wir uns leider gezwungen Ihnen diese in Rechnung zu stellen. Abgesagte Termine Ihrerseits können nicht rückerstattet werden. Sie können aber eine andere Person angeben, die Ihren Platz einnehmen kann.

Während der Schulferien finden normalerweise keine Kurse statt.

Clubkarte

Zu Beginn jedes Jahres können Sie uns gerne durch den Erwerb einer Clubkarte finanziell unterstützen. Die Beiträge fließen in die Herstellung und den Versand der Broschüren, die wir Ihnen dreimal jährlich zuschicken.

Datenerhebung

Seit dem 25. Mai 2018 gilt in allen Mitgliedstaaten der Europäischen Union (EU), die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Ihre personenbezogenen Daten, die wir bei Ihrer Anmeldung erheben und in unserer Datenbank/unseren Unterlagen speichern, nur im Zusammenhang mit unseren Aktivitäten und unserer Buchhaltung, sowie zum Versenden der Broschüren und zu statistischen Zwecken genutzt werden.

Besteht die Notwendigkeit Ihre Daten an Dritte weiterzugeben, werden Sie vorher davon in Kenntnis gesetzt und um Erlaubnis gebeten. Teilen Sie uns bitte schriftlich mit, wenn Sie möchten, dass Ihre Daten aus unserer Kartei gelöscht werden.

Informations importantes

Informations générales sur les activités

La participation aux activités du Club Haus Am Brill se fait à vos propres risques. L'asbl Foyer Senior, administration du Club Haus, n'est pas responsable des dommages.

Lorsque vous participez à des activités sportives, veuillez vérifier au préalable auprès de votre médecin si elles vous conviennent et informer le/la responsable du cours de toute restriction.

La participation aux activités n'est possible qu'après inscription préalable (par téléphone ou par courriel). Veuillez transférer le montant correspondant sur le compte indiqué au plus tard deux semaines avant le début du cours. Votre inscription est obligatoire. Si vous ne pouvez pas assister au cours après votre inscription, veuillez l'annuler à temps (au moins une semaine à l'avance). Si vous annulez trop tard ou si vous ne participez pas au cours, nous serons malheureusement obligés de vous facturer. Les rendez-vous annulés ne peuvent pas être remboursés. Toutefois, vous pouvez désigner une autre personne pour vous remplacer.

En général il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.

Carte Club

Au début de chaque année, vous pouvez nous soutenir financièrement en achetant une carte de membre. Les contributions servent à la production et à l'envoi des brochures que nous vous envoyons trois fois par an.

Collecte de données

Depuis le 25 mai 2018, le règlement de base sur la protection des données (DSGVO) est en vigueur dans tous les États membres de l'Union européenne (UE).

Nous tenons à souligner que vos données personnelles, que nous recueillons lors de votre enregistrement et que nous stockons dans notre base de données/documents, ne seront utilisées que dans le cadre de nos activités et de notre comptabilité, ainsi que pour l'envoi de brochures et à des fins statistiques.

S'il s'avère nécessaire de transmettre vos données à des tiers, vous en serez informé à l'avance et il vous sera demandé une autorisation. Veuillez nous informer par écrit si vous souhaitez que vos données soient supprimées de nos fichiers.

Nos projets solidaires

Pour soutenir ces deux projets vous trouvez un stand de vente avec de jolies idées cadeaux chez nous au Club.

Perles pour la Syrie



Ce projet permet de soutenir des élèves et des étudiants syriens afin qu'ils puissent poursuivre leurs études. Des membres du Club Haus Am Brill ont créé bénévolement des objets qui sont mis à la vente au Club. Les bénéfices vont être intégralement reversés au projet. Nous soutenons ce projet en permanence.

ONGD Enfants de l'Espoir



Enfants de l'Espoir (EDE) est une ONGD luxembourgeoise fondée en 1991 et agréée par le Ministère de la Coopération et de l'Aide humanitaire du Luxembourg, engagée dans le domaine de l'éducation, la scolarisation et la formation professionnelle d'enfants et de jeunes issus des communautés en situation de pauvreté, afin de garantir leurs droits, contribuer à l'amélioration de leurs conditions sociales et économiques et promouvoir la construction de la paix et le respect des Droits de l'Homme en Colombie.



ASBL Canne à sucre

Avec chaque tasse de café tirée de notre machine à café, vous soutenez ce projet.

25% des ventes du café sont reversés à l'ASBL.

Un grand merci pour votre soutien !

E grouse Merci un all d'Bénévollen, déi fir déi schéi Verkafsstänn am Laf vum Joer an an der Chrëschtzäit geschafft hunn. Eise Merci geet awer och un all eis Clienten a Clientën, déi akaaft hunn, esou dass mir béid Projeten mat jeeveils engem schéinen Don konnten ënnerstëtzen. **1065€** sinn un d'Associatioun « Enfants de l'Espoir » gaang an **1.800€** un « Perles pour la Syrie ».



Enfants de l'Espoir

Un grand merci à tous les bénévoles qui ont travaillé au cours de l'année et pendant la période de Noël pour nos jolis stand de vente. Et également un grand merci à tous nos clients/clientes qui ont fait leurs achats chez nous et nous ont permis ainsi de pouvoir soutenir les projets par des dons généreux. **1065€** ont pu être reversés à l'association « Enfants de l'Espoir » et **1.800€** à « Perles pour la Syrie »



Perles pour la Syrie

Intergenerationelle Projet tëscht der Maison Relais Capellen an dem Club Haus Am Brill



Säit dem leschte Schouljoer leeft eisen Hausaufgabenprojet zesumme mat der Maison Relais vu Capellen. E puer engagéiert Dammen a mëttlerweil och en Här huelen un dësem Projet deel, esou dass verschidde Kanner dat ganz Schouljoer iwwer regelméisseg ee- bis zweemol an der Woch eng Hëllefstellung oder Eenzelbetreiung bei den Hausaufgabe kréien.

Hinnen e grouse MERCI fir hiren Asaz.

Fir dat lescht Trimester siche mir keng weider Leit, mee am Hierscht wäerte sécher nees Persounen gebraucht ginn, déi sech hei wëllen engagéieren.



Excursion: Cristallerie St Louis

Musée de la Faïencerie à Sarreguemines



Venez nous rejoindre pour découvrir les créations prestigieuses en cristal et en faïence du département Moselle.

Nous commençons notre circuit par une visite du **musée de la cristallerie** où nous pouvons admirer **2000 créations exceptionnelles** issues du **patrimoine Saint-Louis**. Ensuite une visite guidée de la manufacture nous attend. En traversant les ateliers nous pourrons contempler les verriers qui façonnent le cristal en fusion et les tailleurs, graveurs et décorateurs, qui subliment les objets. On nous donnera également accès à l'atelier de montage des lustres et à celui des presse-papiers de cristal.

Après un repas en commun, nous partons pour la **manufacture de faïence fine de Sarreguemines**, qui est connue pour sa production considérable au XIXe siècle.

Lors d'une visite du musée nous allons découvrir les trésors des faïenciers ainsi que le jardin d'Hiver, pièce en faïence classé monument historique.

Inclus dans le prix: entrées aux musées, visite guidée de la manufacture de la cristallerie, transport en bus, déjeuner.

 20.04.2023	 Parking Kinneksbond, 42, route d'Arlon, Mamer
 07h30 - +/-18h30	 30 00 01
 150€	 clubhaus@mamer.lu
 Français	

Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Op de Spuere vun de Passeuren Guidéiert Wanderung zu Èlwen



©Visit Éislek

Mat engem lokale Guide maache mir eng geféiert Wanderung duerch den Naturpark Our, déi historescht Interesse an Naturwanderung ronderëm Èlwen, matenee verbënnt.

De Schwéierpunkt vun dëser Randonnée läit op der Flucht an d'Belsch vu lëtzebuerger Resistenzler a vun deenen déi sech an de leschte Joere vum zweete Weltkrich der Zwangsrekrutierung widdersat hunn, an , op der besonnesch verhängnisvoller Geschicht vun e puer Lëtzebuerger Familljen. A groben Zich zeechent dësen Tour den tatsächleche Wee no, deen d'Passeure mat hire Schützlingen zeréckgeluecht hunn.

No der Wanderung wäerte mir zesummen am Restaurant Lamy zu Èlwen zu Mëtteg iessen, éier mir den Heemwee untrieden.

Am Präis abegraff: Transport; Guide; Mëttegiessen

Den Transport op Èlwen maache mir a klenge Bussen. (Sot eis Bescheed, wann Dir selwer op Èlwen wëllt fueren ; da bezuelt Dir 20€ manner)

De Wee ass ongeféier 8km laang an hiwweleg.

Umeldung bis spéitestens de 15. Mee!

 Dënschdeg 06.06.2023	 Club Haus Am Brill
 08h30 - +/-16h30	 30 00 01
 70 €	 clubhaus@mamer.lu
 Lëtzebuergesch	

Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Visite : Heelplanzen am Schlasspark Ansebuerg

mam Myriam Rehlinger



An deem schéine Schlassgaart vun Ansebuerg entdecke mir zesumme mam Myriam Rehlinger (Biologin), Hexekraider an Heelplanzen. D'Myriam erkläert Iech, wéi Dir déi verschidde Planzen erkennt a wéi een se als Heelplanze kann asetzen.

Treffpunkt: Parkplaz am Haff vum Schlass Ansebuerg,
10, rue de la Vallée, Ansembourg.

Wann Dir Probleemer hutt, dohin ze kommen, kënt Dir Iech bei eis mellen. 3-4 Leit kënnen mir vum Club Haus aus mathuelen.

📅	Donneschdeg 15.06.2023	📍	10, rue de la Vallée Ansembourg
🕒	15h00 - 17h00	☎️	30 00 01
€	15€	@	clubhaus@mamer.lu
💬	Lëtzebuergesch		

Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill
BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Initiation à la pratique du golf



Vous aimez la nature, prendre l'air en alliant sport et détente : le golf est pour vous !

Si depuis toujours vous avez eu envie de vous essayer au golf, mais vous attendiez encore l'occasion idéale pour vous lancer... le moment est arrivé !

Partez à la découverte de ce sport, accompagnés et guidés par un professionnel de golf diplômé. Dans un groupe de maximum 10 personnes ce dernier va vous enseigner, pendant un petit stage de 2 heures, les techniques de base et vous serez prêts à frapper vos premières balles.

Tout le matériel ainsi que les balles seront mis à votre disposition sur place.

Rdv à 16h45 au parking du **Lux Golf Center** 18, route de Bettembourg L - 1899 Kockelscheuer

📅 01.07.2023	📍 18, Rte de Bettembourg L- 1899 Kockelscheuer
🕒 17h00 - 19h00	☎️ 30 00 01
€ 40€	@ clubhaus@mamer.lu
🗨️ Français	

Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Voyage: Stroossbuerg eemol anescht erliewen



Op dëser Visitt vu Stroossbuerg begleet eis d'Geschichtsprofessorin Nicole Brix. Si kennt all Ecken vun dëser schéiner Stad a besonnesch och vill Geschicht a Geschichten.

E „Must“ op all Stroossbuergrees ass natierlech en Tour duerch d'Petite France an e Besuch vun der Kathedral, an där et nach e puer Geheimnisser ze entdecken gëtt.

Mir besichtegen d'Raimlechkeete vum Palais Rohan, wou d'Nicole eis eng Rei Anekdoten ze erzielen huet, iwwert dat, wat sech an deene prunkvolle Raim a Schlofzëmmeren ofgespillt huet. Am Musée d'Alsace wäerte mir a charmantem Kader gewuer ginn, wéi déi méi einfach Leit tëscht dem XVIIIten an XXten Joerhonnert am Elsass gelieft hunn. Weider Besichtigungspunkte sinn d'Eglise St Thomas an d'Ecluse Vauban.

Fir eis ze stäerken wäerte mir déi traditionell elsässesch Kiche genéissen an iwwernuechte wäerte mir am Hotel du Dragon, vun deem aus een an e puer Minutten zu Fouss an der „Petite France“ ass.

Natierlech bleift och nach Zäit fir dass Dir kënnt shoppe goen, mam Boot fueren oder nach e weidere Musée besichen. Mir stinn do och zur Verfügung fir déi eng oder aner Visitt ze begleeden.

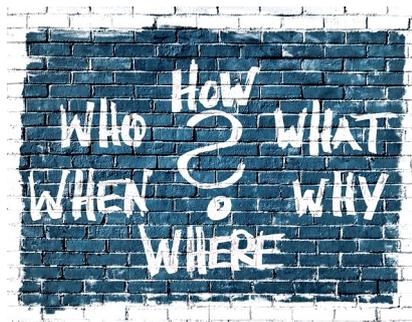
Am Präis abegraff: Hotel; Transport; Muséeën; 1 Mëtteg- an 1 Owendiessen; Guide

📅 13. + 14.10.2023	📍 Parking Kinneksbond, 42, route d'Arlon, Mamer
🕒 07h30 - +/-18h30	☎ 30 00 01
€ 395€ - 455€	@ clubhaus@mamer.lu
🗨 Lëtzebuergesch (Français)	

[Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill](#)

[BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité](#)

Le Blues : son histoire ... et ses histoires ! avec Ben Boulanger Stupid Death! - Le Paradis des bluesmen et rockers



Comme tout humain, chaque musicien(-ne) doit, tôt ou tard, affronter l'inéluctable. La mort fait partie de la vie, mais pour certain(e)s artistes, elle défraie la chronique. Parfois, elle est tragique, parfois elle est surprenante et parfois elle est carrément stupide. Les exemples sont nombreux, et cette soirée sera consacrée à ces étranges destins qu'on nomme fatalité.

Sera bien évidemment évoqué le triste Club des 27 qui regroupe les artistes âgés de tout juste 27 ans lors de leur passage à la postérité. Plusieurs morts furent accidentelles, intentionnelles, criminelles et bon nombre non-élucidées.

Mais attention : cette soirée ne se veut ni morbide, ni ironique. Ne seront évoqués que les faits réels, tout en se replongeant dans la musique de ces musicien(-ne)s qui, pour la plupart nous ont quittés bien trop tôt !

Cet exposé se fera en langue luxembourgeoise, avec, comme d'habitude, de nombreux documents audiovisuels.

📅	Lundi 17.04.2023	📍	Club Haus Am Brill
🕒	18h30 – 20h00	☎️	30 00 01
€	10€	@	clubhaus@mamer.lu
💬	Lëtzebuergesch		

Le Blues : son histoire ... et ses histoires !

San Francisco

avec Ben Boulanger



Suite à l'intérêt non négligeable porté à la conférence consacrée au Laurel Canyon de Los Angeles, une soirée dédiée à la musique de San Francisco s'impose. La ville et sa baie furent, au cours des années 60, un haut lieu de la contre-culture américaine. Des groupes comme The Grateful Dead, Jefferson Airplane, Moby Grape, Santana, Quicksilver Messenger Service, Country Joe and The Fish, le Steve Miller Band ou encore Big Brother and The Holding Company avec sa chanteuse charismatique Janis Joplin drainaient les foules.

Le Summer of Love de 1967 est resté dans toutes les mémoires. Haight-Ashbury tout comme le Golden Gate Park et ses concerts gratuits étaient à la mode. Ken Kesey expérimentait avec ses fameux Acid Tests, le Fillmore West de Bill Graham, affichait complet pour quasiment toutes les représentations des groupes précités. Toute une époque !

Cet exposé se fera en langue luxembourgeoise, avec, comme d'habitude, de nombreux documents audiovisuels. Donc, ... *'be sure to wear flowers in you hair !'*

	Lundi 03.07.2023		Club Haus Am Brill
	18h30 – 20h00		30 00 01
	10€		clubhaus@mamer.lu
	Lëtzebuergesch		

Philosophische Gespräche

mit Georges Mathieu



Es heißt, wir würden in einem postfaktischen Zeitalter leben: Jede(r) deute Ereignisse in der Welt, ja diese selbst, so wie es ihr/ihm gerade passt.

Aber was bedeutet die Weigerung, sich an der Wahrheit zu orientieren, für unser Zusammenleben, sei es im Privaten oder im öffentlichen Raum?

Was ist überhaupt Wahrheit, und gibt es die eine, große Wahrheit oder mehrere Arten davon?

Ist es, moralisch gesehen, unter allen Umständen geboten, das Lügen zu verwerfen?

Gibt es nicht auch berechtigtes Lügen?

Mit diesen Fragen beschäftigen sich Philosophen von alters her. Neuerdings wenden auch Linguisten sich dem Problem der Lüge zu und untersuchen etwa, ob diese nicht schon in der Struktur unserer Sprache angelegt sei.

📅	Mittwoch 19.04. – 28.06.2023	📍	Club Haus Am Brill
🕒	16h00 – 17h30	☎️	30 00 01
€	95€ für 10x	@	clubhaus@mamer.lu
💬	Lëtzebuergesch, Deutsch		

Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Workshop

Relooking de petit mobilier et objets

avec Betty Ries



Venez découvrir comment donner une seconde vie à des petits meubles ou objets (petit chevet, plateau, vase, cadre, etc).

Vous y apprendrez différentes techniques : effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné, toutes sans décapage.

Vous serez guidé pas à pas pour réaliser toutes les différentes étapes.

Important : veillez à bien nettoyer ou décirer vos objets avec du St. Marc ou Solarine avant de les apporter à l'atelier pour éviter toute perte de temps.

Maximum 6 personnes

📅	Samedi 29.04.2023	📍	Club Haus Am Brill
🕒	10h00 - 14h00	☎️	30 00 01
€	75€	@	clubhaus@mamer.lu
🗨️	Français		

Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Summeraktivitéit



Atelier de gravure avec Asun Parrilla



Nous aurons le plaisir de nous plonger dans le monde de la gravure à la pointe sèche et toutes ses possibilités: l'impression à plusieurs couleurs, le collage, etc.

Nous ferons des tirages de toutes nos œuvres.

Cet atelier convient aux débutants et aux initiés.

À apporter : tablier.

📅	18.07. - 20.07.2023	📍	Club Haus Am Brill
🕒	09h30 - 15h30	☎️	30 00 01
€	150€ / 3x	@	clubhaus@mamer.lu
💬	Français, English, Español		

Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Dessin

avec Asun Parrilla

Ces deux cours sont complets, mais vous pouvez vous inscrire sur une liste d'attente.

Cours 1 : Mercredi 19.04. – 12.07.2023

🕒 14h30 – 17h00 € 122€ pour 9x

Pas de cours le 24.05. + 14.06. + 21.06

Cours 2 : Vendredi 21.04. – 14.07.2023

🕒 09h30 – 12h00 € 122€ pour 9x

Pas de cours le 26.05. + 16.06.2023



Peinture

avec Asun Parrilla

Ces cours sont destinés aux débutants aussi bien qu'aux personnes qui veulent avoir une expérience pratique et technique de la peinture acrylique.

À apporter : Bloc de peinture à l'acrylique, cahier-palette jetable, petite spatule, assortiment de pinceaux plats, 1 pinceau rond fin (n°2 - 4), torchons, tablier. Couleurs à l'acrylique :

Bleu cobalt, bleu outremer, jaune cadmium médium, rouge cadmium médium, rouge carmin, orange cadmium, violet permanent, vert permanent, vert turquoise, blanc de titane, noir ivoire et d'autres couleurs facultatives.



Cours 1 : Lundi 17.04 – 10.07.2023 🕒 14h30 – 17h00

€ 122€ pour 9x **Pas de cours le 08.05. + 19.06 .2023**

Cours 2 : (COMPLET) Mercredi 19.04. – 12.07.2023 🕒 09h30 – 12h00

€ 122€ pour 9x **Pas de cours le 24.05. + 14.06. + 21.06**

📍 Club Haus Am Brill 📞 30 00 01
@ clubhaus@mamer.lu 🗨️ Français, English, Español

[Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill](#)

[BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité](#)

Tricots : Jacquard des Iles Shetland - Fair Isle

avec Laure Faber



Nous tricoterons un débardeur en jacquard, en rond, qui comportera trois steeks : technique nordique de découpage dans le tissu tricoté en circulaire, pour créer les emmanchures et le col.

Le but du cours est de préparer ce découpage ensemble : montage de mailles supplémentaires, renforcement des coutures, découpage, toutes les étapes les plus délicates seront faites en groupe.

Pour avancés curieux de nouveaux défis à réaliser en bonne compagnie.

Informations supplémentaires : Laure Faber info@woolinspires.com

📅	Samedi 13.05. +20.05.+10.06.+17.06.	📍	Club Haus Am Brill
🕒	10h00 - 12h00	☎️	30 00 01
€	116€ pour 4x	@	clubhaus@mamer.lu
🗨️	Lëtzebuergesch, Français, Deutsch		

Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Tapisserie d'ameublement

avec Joel Leyder

Joel Leyder est un tapissier indépendant depuis plus de 30 ans et a une grande expérience en tant que formateur. Comment transformer une vieille chaise ou un petit fauteuil en un nouveau meuble, qu'il soit classique ou plutôt moderne, extravagant ou plutôt rural, Joel Leyder vous mettra sur la bonne voie.



La formation consiste en:

- préparation des carcasses en vue du garnissage (dégarnissage, reconsolidation boiserie, patine...)
- initiation au garnissage à l'ancienne (sanglage, pose des ressorts, mise en crin et finition)
- pose du tissu et finition (passe-poil, clou doré, galon)

L'outillage nécessaire:

Chaise ou fauteuil - petit marteau - paire de tenaille - tournevis pointu - maillet

L'outillage spécifique au garnissage sera présenté au premier cours.

(marteau aimanté, pied-de-biche, tire-sangle, etc....) avec possibilité de prêt ou d'achat du matériel.

📅	Cours 1: Mardi 18.04. - 27.06.2023 exc. 02.05. + 09.05.2023
🕒	13h00 - 17h00 € 207€ pour 9x
📅	Cours 2: Vendredi 21.04. - 30.06.2023 exc. 05.05.2023
🕒	13h00 - 17h00 € 207€ pour 9x
📍	Club Haus Am Brill 📞 30 00 01 @ clubhaus@mamer.lu
🗣️	Français

Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Couture

avec Anne Bauler



Envie d'un nouveau sac, d'un vêtement ou d'une déco en tissu? Vous avez des idées mais ne savez pas comment les réaliser, ce cours vous aidera! Vous apprendrez à manier la machine à coudre et réaliser vos propres créations. Que vous soyez débutant(e) ou confirmé(e) ce cours s'adresse à tous les niveaux.

Pour **Anne BAULER** les premiers liens avec le monde de la couture se sont tissés à travers la création de sacs à main. Aujourd'hui elle est maître-couturière et a ouvert son propre atelier de couture où elle crée des vêtements sur mesure.

A apporter : un projet/une idée, le tissu que vous souhaitez utiliser, votre machine à coudre, ciseaux pour tissus, épingles, aiguilles, fil, un mètre, une règle, craie ou stylo pour dessiner sur le tissu, crayon, gomme, papier et ciseaux pour papier.



Cours 1: Lundi 17.04. - 19.06.2023



13h30 - 16h00 € 195€ pour 8x



Cours 2: Jeudi 20.04. - 22.06.2023



09h30 - 12h00 € 195€ pour 8x



Club Haus Am Brill 📞 30 00 01



@ clubhaus@mamer.lu



Lëtzebuergesch, Deutsch, Français, English

[Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill](#)

[BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité](#)

Céramique

avec Catherine Landman



Ayant une passion pour la création avec l'argile, Catherine a fait ses études en design céramique à l'Université de Johannesburg. Catherine a déménagé au Luxembourg en 2016 où elle a son propre studio professionnel de céramique. Avec un fort sens du détail et du design, Catherine utilise diverses techniques de construction à la main et de moulage à la presse... pour créer des pièces à la fois sculpturales et fonctionnelles. Elle est également très expérimentée dans le développement de ses propres glaçures uniques.

Catherine pense que travailler l'argile crée une forte connexion entre les mains, le cœur et l'esprit. Elle encourage ses élèves à se détacher des attentes, à accepter les imperfections et à laisser l'argile les guider dans la création de ce qui leur semble juste.

Convient aussi bien aux débutants qu'aux avancés.

Les cours se dérouleront en langue anglaise / The courses will be held in English.

	Cours 1: Lundi 17.04. – 03.07.2023		09h30 - 12h00
	Cours 2: Mardi 18.04. – 04.07.2023		09h30 - 12h00
	Cours 3: Mercredi 19.04. – 28.06.2023		18h30 - 21h00
	135€ /10x + frais de matériel		Club Haus Am Brill
	30 00 01		clubhaus@mamer.lu
	English		

[Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill](#)

[BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité](#)

Atelier de reliure et cartonnage

avec **Fons Hirtz**



On sent chez le maître relieur Fons son enthousiasme pour son métier. Lors de ce cours, vous apprendrez, sous la direction d'un expert, à réparer et à rénover de vieux livres et à réaliser une reliure entièrement nouvelle en papier, en lin ou en cuir. En outre, Fons vous apprendra à confectionner des chemises, des boîtes, des étuis et à assembler des feuilles volantes pour en faire un livre.

Dem Buchbindermeister Fons merkt man seine Begeisterung für sein Handwerk an. In diesem Kurs lernen Sie unter fachmännischer Anleitung das Ausbessern und Reparieren alter Bücher und wie man einen völlig neuen Einband aus Papier, Leinen oder Leder herstellt. Außerdem bringt Fons Ihnen das Anfertigen von Mappen, Kisten, Schubern bei und wie man lose Blätter zu einem Buch zusammenfügt.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Pinsel, Cutter, Schneidematte, Messer, Falzbein, Schere, Metalllineal, Bleistift, Radiergummi, Zirkel, Schürze.

	Cours 1: Lundi 17.04. – 03.07.2023		18h30 - 21h00
	Cours 2: Jeudi 20.04. – 06.07.2023		14h00 - 16h30
	Cours 3: Jeudi 20.04. – 06.07.2023		18h30 - 21h00
	125€ pour 10x + frais de matériel		
	Club Haus Am Brill		30 00 01
	clubhaus@mamer.lu		
	Lëtzebuergesch, Deutsch, Français		

Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Krea-tiv sein

mit Ursula Scheuern-Huppertz



Kreativ sein, dies liegt meist in unserem Naturell ; doch manchmal braucht es einen Anschlag, eine neue Idee, ein Wachrütteln, um unserer Kreativität die Möglichkeit zur Entfaltung zu geben.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, viele Materialien kennenzulernen und unterschiedliche Ideen zu verwirklichen :

- Skulpturen aus Papier - Pulpe,
- Alten Büchern ein neues Gesicht geben,
- Schmuck aus Papier,
- Objekte aus Draht,
- Wolle - Filzen, häkeln, weben,
- Mosaik - Windlichter - Blumen - Trittsteine,
- Objekte aus Draht,
- Alabaster - Speckstein, Beton,
- Abformen von Objekten uvm.

	Dienstag 18.04. – 04.07.2023		Club Haus Am Brill
	17h30 - 20h00		30 00 01
	110€ für 10x + Materialkosten		clubhaus@mamer.lu
	Lëtzebuergesch, Deutsch, Français, English		

[Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill](#)

[BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité](#)

Floristik

mit Sandra Funez



Zwei Termine, zwei verschiedene Themen, welches floristische Kunstwerk Sie in Angriff nehmen werden, können wir Ihnen erst kurz vor dem Kurs mitteilen.

Mitbringen: eine Gartenschere, ein Messer und zum Thema entsprechendes Gefäß.

Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet (50 - 60€).

Bei Nichtabmeldung bis eine Woche vor dem Kurs, müssen die Teilnehmer die Materialkosten und die Kursgebühr übernehmen.

Deux dates, deux thèmes différents, quelle œuvre d'art floristique vous allez aborder, nous ne pouvons vous le dire que peu de temps avant le cours.

À apporter : une paire de ciseaux de jardin, un couteau et le pot approprié pour le sujet.

Le matériel sera facturé en sus par le formateur du cours (50 - 60€).

En cas de non-désinscription jusqu'à une semaine avant le cours, les participants doivent payer les frais de matériel et les frais de cours.

📅	Montag 17.04. & 19.06.2023	📍	Club Haus Am Brill
🕒	14h00 – 15h30	☎️	30 00 01
€	15€ je Datum + Materialkosten (50-60€)	@	clubhaus@mamer.lu
🗨️	Lëtzebuergesch, Deutsch, Français		

Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

À table comme à la maison

Atelier gourmand

avec Jacques Boulanger



Pourquoi je fais les cours de cuisine, très bonne question me direz-vous.

En réalité, je fais ces cours parce que je suis un passionné de cuisine salée ou sucrée, cela fait maintenant plus de 50 ans que je suis dans ce domaine, et je ne cesse d'être gourmand.

Lorsque j'ai remis mes restaurants il était important pour moi de transmettre ce savoir afin que les personnes qui suivent ces cours puissent faire de bons plats très gouteux. C'est cela qui me guide, c'est ma philosophie, venez et vous comprendrez...

Les préparations seront accompagnées d'un vin que je commenterai.

La plonge devra être effectuée par les participants.

Atelier du 27.04.2023

Prix vin compris : 68€

Gamberonis nacrés et agrumes
Quenelles de brochet au cerfeuil
Le chocolat équateur

Atelier du 25.05.2023

Prix vin compris : 74€

Ravioles de légumes de printemps
Côtes d'agneau , asperges blanches, morilles
Tarte à la rhubarbe meringuée

Atelier du 22.06.2023

Prix vin compris : 70€

Céviché de truite , semoule au trois choux fleur
Volaille fermière en vol-au-vent aux quenelles d'écrevisses
Confit de pommes et glace vanille sur un sablé aux noisettes

 Jeudi, 27.04./25.05./22.06.23	 Centre culturel Capellen
 09h45 - 14h30	 30 00 01
 Voir séance	 clubhaus@mamer.lu
 Français	

[Veillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill](#)

[BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité](#)

Food Vitalité

avec Nancy Grandjean



Les secrets de la lacto-fermentation: 25.04.2023

Ce mode de conservation utilisé depuis très longtemps par nos ancêtres est juste magique, il augmente le pouvoir nutritionnel des ingrédients utilisés et apportent à notre organisme vitamines, minéraux et beaucoup plus encore...

À travers cet atelier:

Découverte des nombreux bienfaits de la lacto-fermentation

Conseils et astuces pour réaliser de délicieux bocaux

Réalisation sur place de 2 bocaux de légumes de saison par personne, à emporter chez vous... et pour vous inspirer davantage, réalisation et dégustation sur place d'une recette à base de légumes lacto-fermentés (garantie sans gluten ni lactose et 100% végétale).



Desserts et goûters sans gluten ni produits laitiers: 23.05.2023

Cet atelier débutera par une petite introduction des ingrédients que nous utiliserons pendant l'atelier pour remplacer la farine de blé, le sucre raffiné, le beurre etc...

Nous réaliserons ensuite les recettes gourmandes que vous pourrez déguster sur place (ou que vous emporterez chez vous si vous le souhaitez).

Ce sera également l'occasion de partager des astuces et des conseils pour varier et réduire les sucres progressivement dans nos préparations...

Au menu: Cheesecake, tartelettes aux fruits, brownies etc...



Mardi 25.04./23.05.2023



Centre culturel Capellen



17h30 - 20h00



30 00 01



70€ par séance; dégustations incluses



clubhaus@mamer.lu



Français

[Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill](#)

[BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité](#)

Lëtzebuergesch fir Ufänger

mam Albertine Reiff



Ce cours est particulièrement adapté aux personnes qui souhaitent apprendre la langue dans un petit groupe, sans stress.

Le cours a débuté en janvier 2023. Il faut avoir déjà quelques notions de la langue luxembourgeoise pour l'intégrer.

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Personen die die Sprache in einer kleinen Gruppe, stressfrei lernen wollen. **Der Kurs hat im Januar begonnen. Es sind somit einige Vorkenntnisse der luxemburgischen Sprache notwendig, wenn Sie noch mit einsteigen möchten.**

This course is particularly suitable for people who want to learn the language in a small group, stress-free. **The course started in January, so you should have some knowledge of the Luxembourgish language if you want to enrol.**

📅	Mardi 18.04. – 04.07.2023	exc. le 09.05.2023
🕒	09h00 – 10h30	📍 Club Haus Am Brill
€	120€ fir 10x	☎️ 30 00 01
☰	Lëtzebuergesch	@ clubhaus@mamer.lu

Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

English

with Paul Pouwer



In our courses, we look at all aspects of the language: reading, writing, listening, speaking, including grammar and vocabulary with definite emphasis on speaking and communicating in various every day situations.

All these courses started in September 2022, however, it is still possible to participate depending on your level of English.

English I - Elementary

📅 Thursday 20.04. - 06.07.2023 ⌚ 08h50 – 10h20 € 108€ for 9x
exc. 08.06.2023

English II - Pre-Intermediate / Intermediate

📅 Monday 17.04. – 10.07.2023 ⌚ 08h50 – 10h20 € 108€ for 9x
exc. 05.06 + 12.6.2023

English III – Intermediate / Upper Intermediate

📅 Monday 17.04. – 10.07.2023 ⌚ 10h30 – 12h00 € 108€ for 9x
exc. 05.06 + 12.6.2023

English IV - Conversation / Upper Intermediate / Advanced

📅 Thursday 20.04. - 06.07.2023 ⌚ 10h30 – 12h00 € 108€ for 9x
exc. 08.06.2023

📍 Club Haus Am Brill 📞 30 00 01
@ clubhaus@mamer.lu 🗨 English

Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Español



N'hésitez pas à apprendre l'espagnol! Dans nos cours, l'introduction à la langue se fera de manière attrayante, en utilisant une méthodologie dynamique orientée vers la communication.

Tous ces cours ont commencé en septembre 2022, mais il est encore possible de s'inscrire en fonction de votre niveau d'Espagnol.

Niveau débutant avec **Irina Hernández**

📅 Mercredi 19.04. – 28.06.2023 ⌚ 15h30 – 17h00 € 120€ pour 10x

Nivel principiante avanzado con **María Royán**

📅 Miércoles 19.04. – 28.06.2023 ⌚ 09h00 – 10h30 € 120€ por 10x

Nivel intermedio con **María Royán**

📅 Miércoles 19.04. – 28.06.2023 ⌚ 11h00 – 12h30 € 120€ por 10x

Curso lúdico y gramatical con **Irina Hernández**

📅 Miércoles 19.04. – 28.06.2023 ⌚ 14h00 – 15h30 € 120€ por 10x

Conversación en español con **Irina Hernández**

📅 Martes 18.04. – 04.07.2023 ⌚ 13h30 – 14h45 € 110€ por 10x

📍 Club Haus Am Brill 📞 30 00 01
@ clubhaus@mamer.lu 🗨️ Español

Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Italiano

con Stefania Cortese



Qu'est-ce que nous associons à l'Italie ? Le vin et la bonne cuisine, le pays où est née la Renaissance, les paysages culturels, les plages et les stations de ski. La langue de Dante résonne comme une musique à nos oreilles. Ce sont là des raisons suffisantes pour apprendre l'italien.

Tous ces cours ont commencé en septembre 2022, mais il est encore possible de s'inscrire en fonction de votre niveau d'Italien.

Italien pour débutants - Niveau I

📅 Mardi 18.04. – 27.06.23 🕒 15h00 – 16h30 € 108€ pour 9x

Italiano Corso principiante avanzato - Livello II

📅 Mercoledì 26.04. – 05.07.2023 **exc. le 10.05.2023**

🕒 15h30 – 17h00 € 108€ pour 9x

Italiano Corso - Livello III

📅 Mercoledì 26.04. – 05.07.2023 **exc. le 10.05.2023**

🕒 13h30 – 15h00 € 108€ pour 9x

Italiano corso avanzato - Livello IV

📅 Mercoledì 26.04. – 05.07.2023 **exc. le 10.05.2023**

🕒 09h00 – 10h30 € 108€ pour 9x

Italiano Conversazione, lettura, cultura e costume - Livello V

📅 Mercoledì 26.04. – 05.07.2023 **exc. le 10.05.2023**

🕒 11h00 – 12h30 € 108€ pour 9x



Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Bridge



Jeden Montag treffen sich die Kartenspieler im Club Haus am Brill.
Neue Teilnehmer mit Bridgekenntnissen sind herzlich willkommen!

Every Monday, card players meet at the Club Haus am Brill.
New participants with bridge skills are welcome!

Chaque lundi, les joueurs de cartes se rencontrent au Club Haus am Brill.
De nouveaux participants ayant des compétences en matière de bridge
sont les bienvenus !

 Lundi 17.04. – 10.07.2023	 Club Haus Am Brill
 14h00 – 16h00	 30 00 01
 Gratuit	 clubhaus@mamer.lu

Questions sur iPhone et iPad

avec Asun Parrilla



Asun répondra à vos questions concernant le fonctionnement de base de votre **iPhone** ou de votre **iPad**. Vous pouvez profiter de ses conseils pendant une séance individuelle.

N'oubliez pas d'apporter tous les mots de passe des applications que vous souhaitez consulter !

📅	Jeudi 04.05. / 08.06. / 06.07.2023	📍	Club Haus Am Brill
🕒	10h00 / 11h00 (45min sur rdv)	☎️	30 00 01
€	20€ par séance	@	clubhaus@mamer.lu
💬	Français, English, Español		

[Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill](#)

[BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité](#)

Workshop

Atelier de sophrologie et bols chantants

avec Anne-Marie Jean et Ingrid Schaus



Deux chemins pour explorer ses résonances:

- Sophrologie : Ancrage, respiration et évacuations des tensions
- Voyage sonore : Sons et vibrations grâce aux bols tibétains

La combinaison des deux techniques visant l'harmonie.

Atelier co-animé par Ingrid Schaus (soins sonores) et Anne-Marie Jean, sophrologue

À apporter : tapis de yoga, des vêtements confortables, couverture

 Samedi 13.05.2023	 Club Haus Am Brill
 10h00 – 11h30	 30 00 01
 35€	 clubhaus@mamer.lu
 Français	

Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill
BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Munz Floor

avec Bettina Richarme

Workshop



Laissez-vous transporter par les bienfaits du MUNZ FLOOR, technique créée par Alexandre Munz (ancien danseur étoile) et basée sur des mouvements lents et circulaires réalisés au sol. Par un guidage vocal, le coach stimule votre mémoire sensorielle et vous accompagne à travers les exercices afin de défaire vos tensions et d'hydrater profondément votre corps.

Tout comme un massage le fait extérieurement, les exercices vous massent de l'intérieur et vous libèrent des douleurs récurrentes par leurs effets anti-inflammatoires. Les participants sont unanimes et parlent de "puissante régénération", et de "réhydratation interne".

Accessible à tout âge, le MUNZ FLOOR est une méthode au pouvoir phénoménal de régénération qui vous apporte de nombreux bénéfices : relaxation profonde et durable, qualité de sommeil, meilleur transit, libération des tensions et douleurs récurrentes, et enfin une augmentation du tonus musculaire et de la mobilité.

À apporter : tapis de yoga ; couverture

📅	Mercredi 26.04.2023	📍	Club Haus Am Brill
🕒	09h30 – 11h00	☎️	30 00 01
€	25€	@	clubhaus@mamer.lu
🗨️	Français		

Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Standard – und lateinamerikanische Tänze

mit **Vladka Perl-Babincova**



Tanzen gehört zu den gesündesten Sportarten. Es ist nicht nur eine abwechslungsreiche Freizeitbeschäftigung, sondern verbessert auch die Aufmerksamkeit, Wachsamkeit, das Gleichgewicht und die Flexibilität.

In diesem Kurs können Sie als Anfänger die Tanzschritte der verschiedenen Standard- und lateinamerikanischen Tänze kennenlernen oder als Wiedereinsteiger Ihre lange nicht mehr ausgeübten Tanzkenntnisse auffrischen.

Entdecken oder Wiederentdecken Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder einem Freund/ einer Freundin die Freude am Tanzen.

Anmeldungen bitte immer zu zweit, damit Sie ihren festen Tanzpartner/Ihre feste Tanzpartnerin dabei haben. Der Kurs hat im September 2022 begonnen. Sie können gerne noch teilnehmen, sollten aber bereits einige Tanzschritte beherrschen.

	Montag 17.04. – 26.06.2023		Centre culturel Capellen
	exc. 12.06.2023		30 00 01
	15h00 – 16h30		clubhaus@mamer.lu
	104€ pro Person für 8x		Deutsch

[Veillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill](#)

[BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité](#)

ESSETRICS Techniques d'étirement et de renforcement

avec Danielle Ribs



Rajeunir et se remettre en forme en s'étirant

La technique Esmonde, appelée aussi ESSETRICS, est une combinaison d'étirements scientifiques (PNF, tai-chi, yoga), de mouvements de ballet, de physiothérapie et de chiropractie. Sa pratique favorise la relaxation musculaire, aide à réaligner les structures du corps, et améliore la posture. Les mouvements de rotation constants renforcent et en plus amincissent le corps en entier.

Cette méthode permet de bouger, d'étirer et de renforcer vos 650 muscles et 360 articulations en une séance d'une heure.

Les étirements et renforcements sont lents, doux et complets. Ils mettent l'accent sur l'augmentation de la mobilité, flexibilité et soulagement des maux et des raideurs articulaires.

À apporter : tapis de yoga ; l'entraînement se fera pieds nus

	Cours 1: Mardi 18.04. - 04.07.2023		08h40 - 09h30
	Cours 2: Mardi 18.04. - 04.07.2023		09h40 - 10h30
Nouveau!	Cours 3: Mardi 18.04. - 04.07.2023		10h40 - 11h30
	exc. 09.05.2023		
€	120€ pour 10x		Centre culturel Capellen
	30 00 01	@	clubhaus@mamer.lu
	Français, English		

Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Zumba Gold

avec María Vázquez



La zumba, qui combine des mouvements de fitness et des chorégraphies inspirées des danses latines et des rythmes du monde entier, convient à toutes les personnes qui souhaitent tonifier leur corps et améliorer leur condition physique (contrôle du poids, amélioration de la circulation sanguine, augmentation de la coordination musculaire...) en s'amusant et en écoutant de la musique rythmée.

Zumba Gold adapte l'intensité des exercices de zumba, afin que les débutants, personnes de plus de 50 ans ou simplement celles qui souhaitent faire une activité avec moins d'impact, puissent pratiquer la Zumba sans risque de blessure.

	Jeudi 20.04. – 06.07.2023		Centre culturel Capellen
	exc. 18.05.2023		
	08h45– 09h45		30 00 01
	130€ pour 10x		clubhaus@mamer.lu
	Français		

Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill
BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Yoga

mit Manuela Schrade



In diesem Kurs verbinden wir kräftigende Yogaübungen mit der Dynamik des Atems und der Bewegung. Atemübungen und Entspannung runden die Yogastunde ab.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablock und Yogagurt - ggfs. ein Kissen oder eine Decke für die Entspannung.

 Freitag 21.04. - 07.07.2023	 Centre culturel Capellen
exc. 19.05. & 09.06.2023	
 09h00 - 10h00	 30 00 01
 104€ für 8x	 clubhaus@mamer.lu
 Deutsch, Lëtzebuergesch	

Yogaübungen mit dem Stuhl mit Manuela Schrade



Yoga mit dem Stuhl richtet sich an alle, die in ihrer Mobilität etwas eingeschränkt sind.

Hierbei werden die klassischen Yogaübungen abgewandelt und angepasst.

Bitte mitbringen: Yogablock (oder ein dickes Buch, Yogagurt oder einen längeren Gürtel; z.B.vom Bademantel).



 Freitag, 21.04. - 07.07.2023	 Centre culturel Capellen
exc. 19.05. & 09.06.2023	
 10h15 - 11h15	 30 00 01
 104€ für 8x	 clubhaus@mamer.lu
 Deutsch, Lëtzebuergesch	

Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Yoga

avec Annick Simonet



Le Hatha yoga, est intériorisant et se fait en douceur.

La pratique des postures est adaptée aux besoins et à la capacité de chaque personne. C'est une coordination de mouvements, de respiration et de détente.

La mobilité et la force musculaire sont entraînées parallèlement.

Le Kundalini yoga favorise la diminution du stress journalier et augmente la possibilité de retrouver de l'énergie ainsi que son propre équilibre par des mouvements dynamiques soutenus. Le cours sera tenu par Annick, instructeur qualifiée de l'Ecole de formation à l'enseignement du yoga à Lasne.

À apporter : tapis de yoga, couverture, coussin

	Lundi 17.04. - 10.07.2023	exc. 05.06. + 12.06.2023
	Cours 1: 17h30 - 18h30	 Centre culturel Capellen
	Cours 2: 19h00 - 20h00	 30 00 01
	117€ /9x	
	Français	 clubhaus@mamer.lu

Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill
BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Pilates

avec Pia Lickes



Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem von der Körpermitte ausgehend der gesamte Bewegungsapparat gestärkt, gedehnt und aufgerichtet wird, um eine bessere Haltung und mehr Beweglichkeit zu erzielen.

Die sechs Grundprinzipien sind: Kontrolle, Konzentration, Zentrierung, Atmung, Präzision und Bewegungsfluss.

Bitte mitbringen: Yogamatte

Le Pilates est un entraînement complet du corps qui part du centre du corps pour renforcer, étirer et redresser l'ensemble de l'appareil locomoteur afin d'obtenir une meilleure mobilité et une posture plus stable.

Les six principes de base sont : contrôle, concentration, centrage, respiration, précision et fluidité du mouvement.

À apporter: un tapis de yoga

📅	Lundi 17.04. - 10.07.2023	📍	Centre culturel Capellen
	exc. 12.06.2023		
🕒	10h00 – 11h00	☎️	30 00 01
€	130€ pour 10x	@	clubhaus@mamer.lu
🗨️	Lëtzebuergesch, Deutsch, Français		

Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Achtsamkeitstraining und Meditation

mit Angelika Nettemann



Tag für Tag meistern wir die Anforderungen unseres Alltags: wir denken und entscheiden permanent. Immer wieder geschieht es, dass wir uns in unseren Gedanken und inneren Diskussionen verstricken. Wir fühlen uns erschöpft oder sehen „den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr“.

Meditation hilft auf wirksame Weise, in kurzer Zeit eine innere Ruhe und Gelassenheit zu finden, in der wir neue Kraft, Energie und so manche Antwort auf unsere Fragen finden können.

In diesem Kurs führe ich Sie mit einfachen Körper- und Atemübungen Schritt für Schritt in das stille Sitzen in der Meditation.

Angelika Nettemann, zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU, www.lux-yoga.eu

Bitte Matte, Sitzkissen und Decke mitbringen.

Angelika organisiert ein Ferienretreat am Arlberg vom 25.06. - 01.07.2023

Informationen unter www.lux-yoga.eu

	Mittwoch 19.04. – 14.06.2023		Centre culturel Capellen
	exc. 07.06.2023		30 00 01
	18h00 – 19h00		clubhaus@mamer.lu
	91€ für 7x		Deutsch

Veillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill

BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Eutonie d'après Gerda Alexander

avec Jean-Marie Huberty



L'eutonie : « une tonicité harmonieusement équilibrée »
Un chemin de développement personnel par le corps.

L'eutonie, c'est trouver le bon tonus, c'est l'utilisation juste du corps, c'est retrouver bien-être et détente.

L'eutonie est une pratique corporelle basée sur l'écoute et l'observation des sensations avec l'ouverture de son champ de perception corporel.

L'eutonie aide à développer une meilleure sensibilité, l'eutonie va faciliter la détente, la fluidité du mouvement et la correction de la posture, et enrichit la qualité de vie.

Soulager et prévenir les tensions inutiles, les habitudes motrices ou posturales inappropriées, c'est gagner en aisance, habileté et spontanéité au quotidien.

Jean-Marie Huberty, Enseignant en Eutonie Gerda Alexander DK - Copenhague, depuis 1985.

📅	Jeudi 20.04. – 22.06.2023	exc. 18.05.2023
🕒	10h00 – 11h30	📍 Centre culturel Capellen
€	128€ pour 8x	☎️ 30 00 01
💬	Lëtzebuergesch, Français	@ clubhaus@mamer.lu

Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill
BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité

Jin Shin Jyutsu

mit Jean-Marie Huberty



"Die Kunst mich selbst kennenzulernen " "Die Kunst mir helfen zu lernen"

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Lebenskunst, die durch sanfte Berührung entsprechender Energiezentren im Körper (sog. „Sicherheits“-Energieschlösser) mit den Händen Spannungen im Körper löst und uns seelisch, geistig und körperlich harmonisieren kann . So wird der Fluss der Energie harmonisiert und wiederhergestellt. Dies unterstützt den Abbau von Stress und Spannungen, die sich in unserem gewöhnlichen täglichen Leben ansammeln.

*Jean-Marie Huberty, Eutonie-Pädagoge und -Therapeut seit 1985
Gerda Alexander DK - Copenhague
Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrer seit 2016*

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, Decke.

 Samstag 13.05.2023	 Centre culturel Capellen
 14h30 – 17h30	 30 00 01
 53€ pro Einheit	 clubhaus@mamer.lu
 Lëtzebuergesch, Deutsch	

*Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill
BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité*

Massage japonais du visage

avec Kim Marel Ronin



Le massage japonais du visage ou « Kobido » est pratiqué depuis le 15^{ième} siècle au Japon pour protéger la jeunesse du visage. En combinant les gestes de massage et de la stimulation des méridiens, le visage est nettoyé, hydraté et énergisé. Il n'y a pas des contre-indications, mais ce massage n'est pas recommandé dans le cas d'ecchymoses, de dermatites, ou de plaies ou cicatrices récentes. Ce massage convient à toutes les peaux, jeunes et matures.

📅	Vendredi 28.04. / 12.05.2023 + Mardi 20.06.2023		
🕒	09h30 – 12h00 sur rdv	📍	Club Haus Am Brill
€	65€ pour 60 min	☎️	30 00 01
🗨️	Français, English, Español	@	clubhaus@mamer.lu

[Veuillez verser les frais participation sur le compte Club Haus Am Brill](#)

[BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité](#)

Face Yoga

with Kim Marel-Ronin



The Smile Lifter - 29.04.2023

Smiles are unique. Learn which muscles you are using and how to train them to get the smile you want. We will lift the corners of the mouth, cheeks and jawline, and even bring more fullness and color to the lips.

Detox The Face - 13.05.2023

Spring is a great moment to refresh and reset our system. Our faces and skin are no exception. This full Face Yoga routine wakes up the face, boosts circulation, and helps cleanse from the inside out.

 Saturday 29.04. / 13.05.2023	 Club Haus Am Brill
 10h00 – 11h30	 30 00 01
 25€ per session	 clubhaus@mamer.lu
 English	

[Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill](#)

[BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité](#)

Réflexologie plantaire

avec Lucie Charles



La réflexologie plantaire définit les pieds comme la carte du corps. Par stimulation des zones réflexes sur les pieds, les toxines du corps sont évacuées. Cette technique a pour effet; de soulager certaines douleurs (nuque, dos, migraine, sciatique.), de réduire l'irritabilité, l'anxiété, d'aider au rééquilibrage du système émotionnel, de faire « sauter » les blocages générés par le stress, d'apporter bien-être et détente.

À apporter : une grande serviette.

En cas d'oubli, possibilité de location d'une serviette (2€).

Les séances sont à payer sur place auprès de Madame Charles.

📅	Avril: 18. / 24.04.2023	Mai: 03. / 11. / 22.05.2023
🕒	10h30 – 14h30 sur rdv	📍 Club Haus Am Brill
€	60€ pour 50 min	☎️ 30 00 01
🗨️	Français	@ clubhaus@mamer.lu

Réflexologie du dos

avec Lucie Charles



La réflexologie du dos est une technique énergisante et relaxante qui s'appuie sur une série d'effleurages, de pétrissages, de vibrations sur les méridiens, les articulations et les muscles. Elle est adaptée à de nombreux troubles tels que le stress, l'anxiété, les tensions, etc...

À apporter : une grande serviette.

En cas d'oubli, possibilité de location d'une serviette (2€).

Les séances sont à payer sur place auprès de Madame Charles.

📅	Avril: 20.04.2023	Mai: 04.05.2023
🕒	10h30 – 14h30 sur rdv	📍 Club Haus Am Brill
€	66€ pour 50 min	☎️ 30 00 01
🗨️	Français	@ clubhaus@mamer.lu

Naturkosmetik

mit Myriam Rehlinger



Jeden Tag sind Haut, Haar und auch alle anderen Organe vielen strapazierenden Umweltbelastungen ausgesetzt, die negative Konsequenzen auf unser Erscheinungsbild und unser Wohlbefinden haben.

Die Werbung hat selbstverständlich immer eine passende Lösung parat und ein kurzer Streifzug durch eine Drogerie offenbart eine Vielzahl von Spezialprodukten für jeden Hauttyp. Sobald man jedoch die Inhaltsstoffe studiert, stellt man fest, dass die meisten Produkte die gleichen hochkomplexen synthetischen Substanzen enthalten, zum Teil auch ungesunde, sogar schädliche Inhaltsstoffe.

Gesündere Naturkosmetik auf dem Markt, hat einen anderen Preis. Dabei ist es gar nicht so schwer selbst Naturkosmetikprodukte anzufertigen aus vollkommen unbedenklichen Rohstoffen.

Myriam Rehlinger vermittelt Ihnen auf einfache Weise das nötige Wissen, auch über die Handelskosmetik, und dann werden Sie **eine schützende Hautcreme, eine Handcreme, eine Tagescreme mit Sonenschutz, ein Deoroller, Lippenpflegestifte und eine heilende Ringelblumencreme, herstellen**. Sie dürfen ihre eigenen Produkte gerne zum Herstellungspreis (15€) mit nach Hause nehmen.

Sie können gerne gebrauchte, leere Kosmetiktiegel (50 ml) mitbringen.

	Samstag 17.06. 2023		Club Haus Am Brill
	14h00 – 17h00		30 00 01
	35€ + Materialkosten		clubhaus@mamer.lu
	Lëtzebuergesch		

[Veuillez verser les frais participation sur le compte du Club Haus Am Brill](#)

[BGL LU49 0030 3218 9179 0000 avec la mention de l'activité](#)

Aquagym

Gemeinde Mamer
Club Haus am Brill

Gemeinde Kehlen
Club Senior Kehlen



Mittwochs/Mercredi: à partir du 19.04.2023

17h15-18h00

18h00-18h45

18h45-19h30

50€ pro Trimester +2€ Eintritt/entrée ab 65 Jahre / à partir de 65 ans

50€ par trimestre +3€ Eintritt/entrée für unter 65-Jährige/en dessous de 65 ans

Die 50€ sind erst nach Erhalt der Rechnung zu bezahlen !

Les 50€ ne sont à payer qu'après réception de la facture !

Anmeldung/inscription :

Tel : 26 10 36 60

E-Mail : aktiv+@kehlen.lu

ASIVEMA Entente des Communes et Syndicats d'Initiative des Vallées de l'Eisch, de la Mamer et de l'Attert ASBL

Pour faire une randonnée le dimanche avec des gens qui partagent les mêmes loisirs...

Nos randonnées pédestres culturelles avec départ les dimanches matins à 09.00 h se feront sur quelque 8 à 11/12 km.

30.04.2023 : Koerich/Haerebësch : Randonnée guidée et commentée par Marc Parries à travers le Haerebësch. Départ : 09h00, en face du Syndicat des eaux du sud C.R.105.

28.05.2023 : Clervaux : Un circuit par les bois vers l'Abbaye St. Maurice et retour pour découvrir la ville avec tout son passé. Départ : 09.00 h près de la gare : 12, rue de la Gare L-9707 Clervaux.

25.06.2023 : Mertzig : M.Poiré, bourgmestre, nous fera découvrir le nouveau tracé AP en passant devant le château Turelbaach. Départ : au **Parking derrière** la Commune, 23, rue principale L-9168 Mertzig.

30.07.2023 : Eischen : Jeannot et Nello nous proposeront un Aperotour, dans la réserve naturelle « Jongebësch » A la fin de cette découverte, notre membre, le Syndicat d'Initiative d'Eischen nous invitera à l'Apéro. « Um Denn » L-8465 Eischen.

27.08.2023 : Remich : pour ce dimanche d'été nous vous proposons une journée complète à la Moselle.

09h00 Départ au Parking, près du Office du Tourisme 1, route du Vin L-5549 Remich pour une randonnée guidée et commentée par notre amie Josie.

12h30 Repas sur les terrasses du Pavillon des Caves St. Martin.

14h30 Visite guidée des Caves St.Martin avec découverte des galeries souterraines et avec dégustation incluse du Crémant.

Inscription obligatoire ; des changements de programme sont toujours possibles.

Organisation et coordination :

Everard Germaine GSM : 621 276344 email : geev@pt.lu / info@asivema.lu

Liesch Camille GSM : 621154853 Email : liecam@pt.lu

Cotisation annuelle Asivema : **10 €** Les randonnées sont gratuites pour nos membres .

BCEELULL LU08 0019 5655 7725 7000

La participation aux différentes activités se fera sous vos propres responsabilités et risques.

Pour tout renseignement supplémentaire veuillez consulter notre site: www.asivema.lu.



Club Haus Am Brill

📍 51, route d'Arlon
L-8310 Capellen (Commune de Mamer)

☎ +352 30 00 01

@ clubhaus@mamer.lu
www.clubhaiser.lu

€ BGL: LU49 0030 3218 9179 0000

🕒 **Horaire d'ouverture du bureau**

De lundi à jeudi :

De 09h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Vendredi :

De 09h00 à 12h30

Pendant les vacances scolaires:

Du lundi au vendredi: 09h00 - 12h30

📅 **Congé du 31.07. au 20.08.2023 inclus**

