




## KURSPROGRAMME HERBST/WINTER 2010-2011 PROGRAMME DES COURS AUTOMNE/HIVER 2010-2011

Kurs/Cours	Ort/Lieu	Preis/Prix	Datum/Uhrzeit Date/Horaire	Kursbeschreibung/ Description du cours
<b>Tönen &amp; Chanten</b> Kurs für alle Cours ouvert à tous  <i>Formatrice : Mme Christiane Feinen-Thibold</i>	Steinheim- centre culturel Fraïhof  Montag/lundi 1 x Wo./Sem.	120 €  (10X)	4. Oktober 2010  18.30 – 20.00	Ein Sich-Selbst-Neu-Entdecken durch den gesungenen Ton, sowie durch bewusste Atemführung und Entspannung. „Sound-Wellness“, exploration et (nouvelle) définition du „moi“ par le son chanté, par une respiration et une relaxation consciente.
<b>Klangschalenmassage</b>  <i>Formatrice: Mme Christiane Feinen-Thibold</i>	Steinheim- centre culturel Fraïhof  Montag/lundi 1 x Wo./Sem.	110 €  (10X)	4. Oktober 2010  17.30 – 18.30	„Wellness und Enstannung“ durch Himalaya-Klangschalen. „Relaxation et bien-être“ avec les bols chantants de l'Himalaya.
<b>Venentraining Venengymnastik</b>  <i>Formatrice: Mme Edda Peters</i>	Berdorf Centre culturel „A Schmadds“  1 x Wo./Sem.  Mercredi/Mittwoch	50 €  (2X)	20. und 27. Oktober 2010  9.00 – 11.00	Venengymnastik ist eine wirkungsvolle Hilfe gegen Venenschwäche und daraus resultierenden Krampfadern. Durch entsprechende Übungen lässt sich bewusst ein besserer Blutrückfluss herbeiführen, der die erweiterten Venen entlastet.
<b>Venentraining Venengymnastik</b>  <i>Formatrice: Mme Edda Peters</i>	Berdorf Centre culturel „A Schmadds“  1 x Wo./Sem.  Mercredi/Mittwoch	50 €  (2X)	1. und 8. Dezember 2010  9.00 – 11.00	Venengymnastik ist eine wirkungsvolle Hilfe gegen Venenschwäche und daraus resultierenden Krampfadern. Durch entsprechende Übungen lässt sich bewusst ein besserer Blutrückfluss herbeiführen, der die erweiterten Venen entlastet.
<b>Danz Dech fraï</b>  <i>Formatrice: Mme Michèle Schmit</i>	Steinheim – centre culturel Fraïhof  1 x Wo./sem. Dienstag/mardi	150€  (10 X)	5. Oktober 2010  19.30 – 22.00	Siehe Kursbeschreibung Voir descriptif  Max. 14 personnes

<b>Kurs/Cours</b>	<b>Ort/Lieu</b>	<b>Preis/Prix</b>	<b>Datum/Uhrzeit Date/Horaire</b>	<b>Kursbeschreibung/ Description du cours</b>
<b>Tai Chi</b> Kurs für Anfänger & Fortgeschrittene Cours pour débutants & avancés <i>Formateur: M. JP Nowacka</i>	Heffingen Kultur & Sportzentrum  1 x Wo./Sem.  Donnerstag/jeudi	100 €  (10X)	23. September 2010  9.30 – 11.00	Chin. Entspannungstraining. La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents.
<b>Tai Chi</b> Kurs für Anfänger & Fortgeschrittene Cours pour débutants & avancés <i>Formateur: M. JP Nowacka</i>	Echternach – Jugendhaus  1 x Wo./Sem.  Dienstag/Mardi	100 €  (10X)	21. September 2010  19.00 – 20.30	Chin. Entspannungstraining. La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents
<b>Self-Defense</b>  <i>Formateur: Kick you fit asbl</i>	Consdorf Hall sportif  1X Wo./Sem  Montag/lundi	150 €  (10X)  Familientarif: 220 € für 2 Personen/ Tarif familial: 220€ pour 2 personnes	27. September 2010  19.00 – 20.30	Siehe Kursbeschreibung/ Voir descriptif  
<b>Salsa</b> Kurs für Anfänger & Fortgeschrittene Cours pour débutants & avancés  <i>Formatrice: Mme Romy Fournelle</i>	Salle des Fêtes de Scheidgen  1X Wo./Sem.  Donnerstag/jeudi	120 €  (10X)	7. Oktober 2010  20.30 – 22.00	
<b>Asiatische Küche Cuisine Asiatique</b>  <i>Formatrice: Mme Tess Feidt</i>	Berdorf Centre culturel A Schmadds  1 X Wo./Sem.  Mittwoch/mercredi	125 €  (10X)	6. Oktober 2010  19.00 – 20.30	Einführung in die asiatische Kochkunst mit Verkostung. Initiation à l'art de la cuisine asiatique, avec dégustation. Zutaten inbegriffen/ Ingrédients compris. Max. 10 personnes
<b>Asiatische Küche Cuisine Asiatique</b>  <i>Formatrice: Mme Tess Feidt</i>	Rosport Ecole Primaire  1 x Wo./Sem.  Donnerstag/jeudi	125 €  (10X)	7. Oktober 2010  19.00 – 20.30	Einführung in die asiatische Kochkunst mit Verkostung. Initiation à l'art de la cuisine asiatique, avec dégustation. Zutaten inbegriffen/ Ingrédients compris Max. 10 personnes

<b>Kurs/Cours</b>	<b>Ort/Lieu</b>	<b>Preis/Prix</b>	<b>Datum/Uhrzeit Date/Horaire</b>	<b>Kursbeschreibung/ Description du cours</b>
<b>Luxemburgisch für Anfänger**</b> Luxembourgeois pour débutants  <i>Formatrice: Mme Marianne Scholtès</i>	Steinheim – Salle des fêtes Fräihof  1xWo./Sem. Mardi/ Dienstag	100 €  (24X)	5. Oktober 2010  19.00 – 20.30	Keine Vorkenntnisse notwendig. Pas de connaissances préliminaires requises
<b>Luxemburgisch für Anfänger II**</b> Luxembourgeois pour débutants II  <i>Formatrice: Mme Marianne Scholtès</i>	Steinheim – Salle des fêtes Fräihof  1xWo./Sem. Mardi/Dienstag	100 €  (24X)	5. Oktober 2010  20.30 – 22.00	Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Cours de langue débutants, notions de base requises
<b>Luxemburgisch **</b> Vorbereitung auf den Sprachentest Luxemburgisch um die luxemburgische Nationalität zu erhalten.  <i>Formatrice: Mme Marianne Scholtès</i> <b>Luxembourgeois</b> Préparation aux tests requis pour l'obtention de la nationalité luxembourgeoise	Steinheim – Salle des fêtes Fräihof  1xWo./Sem.  Jeudi/Donnerstag	100 €  (24 X)	7. Oktober 2010  19.00 – 20.30	Connaissances requises : conversation de base, se présenter, parler en des termes simples, description. Contenu du cours : expression orale, compréhension à l'audition, grammaire en vue de préparer aux tests d'aptitude de l'institut de langue du Luxembourg.
<b>Englisch Anfänger II**</b> Anglais débutants II  <i>Formatrice : Mme Barbara Norawska</i>	Heffingen Sportzentrum  1xWo./Sem.  Mittwoch/mercredi	100 €  (24X)	6. Oktober 2010  20.30 – 22.00	Connaissances requises : Pouvoir comprendre des phrases et des expressions fréquemment utilisées. Peut décrire avec des moyens simples sa formation, son environnement Peut s'exprimer sur des sujets familiaux.
<b>Englisch Anfänger**</b> Anglais débutants  <i>Formatrice : Mme Barbara Norawska</i>	Heffingen Sportzentrum  1xWo./Sem. Mittwoch/mercredi	100 €  (24X)	6. Oktober 2010  19.00 – 20.30	Keine Vorkenntnisse notwendig. Pas de connaissances préliminaires requises
<b>Französisch Anfänger **</b> Français débutants  <i>Formatrice : Mme Vicky Brass</i>	Echternach – Jugendhaus  1xWo./Sem. Jeudi/Donnerstag	100 €  (24X)	7. Oktober 2010  20.30 – 22.00	Keine Vorkenntnisse notwendig. Pas de connaissances préliminaires requises

Kurs/Cours	Ort/Lieu	Preis/Prix	Datum/ Date	Kursbeschreibung/ Description du cours
<b>Französisch Anfänger II**</b> Français débutants II  <i>Formatrice : Mme Vicky Brass</i>	Echternach – Jugendhaus  1xWo./Sem.  Jeudi/Donnerstag	100 €  (24X)	7. Oktober 2010  19.00 – 20.30	Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen: Kann sich und andere vorstellen und anderen Leute Fragen zu ihrer Person stellen. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
<b>HIP-HOP</b> Adolescents à partir de 12/13 ans  <i>Formateur: Andrew Christsine</i>	Salle des Fêtes de Scheidgen  1X Wo./Sem.  Donnerstag/jeudi	100€  (10X)	<b>Ab Januar 2011/            A partir de            janvier 2011</b>  19.00 – 20.30	

**\*\*Cours ayant obtenu le label de qualité du Ministère de l'Éducation nationale et de la formation professionnelle**

**\*\*Die Kurse haben das Qualitätslabel des « Ministère de l'Éducation nationale et de la formation professionnelle »**

*L'organisateur se réserve le droit d'annuler le cours en cas d'un nombre insuffisant de participants.*

*Der Veranstalter behält sich das Recht vor, die Kurse bei fehlenden Teilnehmern abzusagen.*



Service Régional à l'Égalité des Chances conventionné  
avec les communes de Bech, Berdorf, Consdorf,  
Echternach, Heffingen, Rosport.

## **Kursbeschreibung/ Descriptif des cours:**

### **Danz Dech Fräi**

Am Danz begéine mir eis selwer an aneren. Mir spieren eise Kierper, fillen eis Emotiounen, sinn intensive am Kontakt mat eis... an drécken eis iwer d'Bewegung, den Danz, aus. Mir gewanne Bewosstheet fir eise Kierper an eis Besoinen an eise Bewegungsrepertoire wiest. D'Énergie ka fräi fléissen a mir fillen eis lieweg bis an déi deck Zéif.

Am fräien Ausdrocksdanz brauch e keng Danzerfahrung, mee just Loscht a Freed ze hunn, sech no den eegenen Bedürfnisser ze bewegen. Onrou a Stress gin oofgebaut, a mir kënnen Kraaft a nei Energie fir den Alldag tanken.

Looss Dech beréieren vun Denge Gefiller, Denger Kreativitéit an Denger Liewenskraft, ... a vertrau Denge Bewegungsimpulser!

Eng flott Geleeënheet Deng Liewensfreed ze aktivéieren an Dir selwer méi no ze kommen.

Did kamoud Kleeder un a bréngt Iech eng Decken an eppes ze drénke mat.

### **Self-Defense:**

Cours basé sur le principe du Krav Maga:

Fondé sur des principes simples et des mouvements instinctifs, ce système pragmatique est conçu pour enseigner la défense personnelle en en temps record. Vous apprendrez à vous défendre contre des étranglements, des saisies, et des étreintes communes, mais aussi contre des menaces armées avec revolver, couteaux, ou bâtons. En fait, le Krav Maga est le système de défense personnelle idéal pour homme et femme de tous âges et de tous niveaux de force physique. Le Krav Maga n'est pas un art martial traditionnel. Pas de Katas. Ni de rituels. Un point important, il sera enseigné aux participants à réagir sous le stress et sous le choc d'une confrontation soudaine et violente.

[www.kickyoufit.com](http://www.kickyoufit.com) pour des vidéos et photos concernant le Krav Maga.



Service Régional à l'Égalité des Chances conventionné  
avec les communes de Bech, Berdorf, Consdorf,  
Echternach, Heffingen, Rosport.

## Anmeldung Fortbildungskurse 2010-2011 Inscription aux formations 2010-2011

Name/Nom : _____
Vorname/prénom : _____
Adress/Adresse : _____
Telefon/Téléphone : _____
E-mail : _____
Geburtsdatum/-ort Date et lieu et pays de Naissance : _____
Nationalität/nationalité : _____

Kurs/ Intitulé du cours	Datum/Date Uhrzeit/Horaire	Ort/lieu	Preis/prix

Datum und Unterschrift/ Date et signature :

---

Die Einschreibungen sind gültig nach Eingang der Kursgebühren auf folgendem Konto/Inscription  
valable après réception du paiement au numéro : CCPL LU 36 1111 2546 4419 0000