

KURSANGEBOT & REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN 2025

OFFRE DE COURS & ACTIVITÉS RÉGULIÈRES 2025

MONTAG / LUNDI



Wanderung / Marche ± 10 km

9h30 P&R Kehlen oder / ou **9h45** vor Ort / sur place

Siehe monatliches Programm / Voir programme mensuel

Danz Gymnastik / Danse gymnastique

An dësem Kuer ginn Übungen an Dänz geléiert, déi ganz gezielt är Muskulatur, Ausdauer, Koordinatioun, Motorik a Gläichgewicht trainéieren an dat a Begleedung vu flotter Musek.

Dans ce cours, vous réaliserez des exercices et danses plus ou moins rythmés qui entraîneront votre musculature, endurance, coordination, motricité et votre équilibre, tout en étant accompagné de musique.

Centre culturel Nospelt **14h15-15h15**

Kursleiterin / chargée de cours: Mme Peggy Octave

Ab / à partir du: 16.01.2025



MITTWOCH / MERCREDI

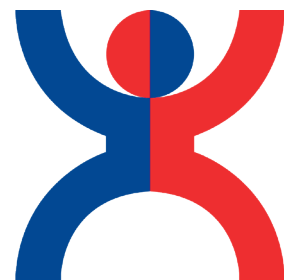
RGM

Die Ronnie-Gardiner-Methode (RGM) ist eine lebhaft, strukturierte, multisensorische Gehirnübungsmethode, die Rhythmus und Musik verwendet, um Bewegung, Sprache und Kognition zu stimulieren. Da mehrere Hirnareale gleichzeitig aktiviert werden (u. a. Sehen, Hören, Motorik, Sprache, Gedächtnis), verbessert diese Methode die Zusammenarbeit zwischen rechter und linker Gehirnhälfte und der Aufbau neuer neuronaler Bahnen im Gehirn.

Club Senior Kehlen **10h00-11h00**

Kursleiterin / chargée de cours: Mme Elly Madden

Ab / à partir du: 08.01.2025



Handarbeitstreff / Travaux manuels

In gemütlicher Atmosphäre / Atmosphère conviviale

14h30-17h00

Jeden 1. Mittwoch im Monat außer Schulferien

Tous les 1^{ers} mercredis du mois sauf vacances scolaires

Relax your body, mind and breath with slow Yoga

Salle multifonctionnelle Keispelt **18h00-19h30**

Kursleiter / chargé de cours : M. Rakesh

Ab / à partir du : 08.01.2025



Aquagym

Lycée Mamer **17h15-18h00 | 18h00-18h45 | 18h45-19h30**

außer Schulferien / sauf vacances scolaires

Kursleiter / chargé de cours : M. Peter Schmitt

Ab / à partir du : 08.01.2025

DONNERSTAG / JEUDI

Moderate Wanderung / Marche modérée (5 - 7 km)

9h30 P&R Kehlen oder / ou **9h45** vor Ort / sur place

Moderater Anstieg / montée modérée

Siehe monatliches Programm / Voir programme mensuel



Tai-Chi

Salle multifonctionnelle Keispelt

17h10-18h10

außer Schulferien / sauf vacances scolaires

Kursleiter / chargé de cours : M. Christian Colombo

Ab / à partir du : 09.01.2025

Qigong

Salle multifonctionnelle Keispelt

18h15-19h15

außer Schulferien / sauf vacances scolaires

Kursleiter / chargé de cours : M. Christian Colombo

Ab / à partir du : 09.01.2025

