

KURSANGEBOT 2026/2027

OFFRE DE COURS 2026/2027

MONTAG / LUNDI

Wanderung / Marche $\pm$ 10 km

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

Siehe monatliches Programm / Voir programme mensuel



Danse Gymnastik / Danse gymnastique

An dësem Kuer ginn Übungen an Dänz geléiert, déi ganz gezielt ar Muskulatur, Ausdauer, Koordination, Motorik a Gläichgewicht trainéieren an dat a Begleedung vun flotter Musik.

Dans ce cours vous apprenez des exercices et danses plus ou moins rythmés qui entraînent 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

Yoga

Starte energiegeladen und ausgeglichen in deine Woche mit einfachen Yoga- und Entspannungsübungen. Der Kurs baut auf ein ganzheitliches gesundheitsorientiertes Konzept auf in dem sowohl Bewegung/ einfache Yogapositionen/körpertherapeutische Übungen als auch Stretching sowie Atem- und Entspannungstechniken geübt werden. Du kannst somit deine physischen und psychischen Ressourcen stärken und deinen Alltag leichter bewältigen.

Démarrez la semaine plein d'énergie et d'équilibre grâce à des exercices simples de yoga et de relaxation.

Ce cours repose sur une approche holistique axée sur le bien-être, intégrant mouvement, postures de yoga simples, exercices de thérapie corporelle, étirements, respiration et techniques de relaxation.

Il vous aidera à renforcer vos ressources physiques et mentales et à mieux gérer votre quotidien.

Maison pour Tous Elmen **17h00-18h00**

Kursleiterin / Chargée de cours : Mme Dunja Granow



MITTWOCH / MERCREDI

RGM

Die Ronnie-Gardiner-Methode (RGM) ist eine lebhafteste, 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.

La méthode Ronnie-Gardiner (RGM) est une méthode d'exercices cérébraux multisensoriels, vivante et structurée, qui utilise le rythme et la musique pour stimuler le mouvement, le langage et la cognition. Comme plusieurs zones du cerveau sont activées simultanément (notamment la vue, l'ouïe, la motricité, le langage et la mémoire), cette méthode améliore la coopération entre les hémisphères droit et gauche du cerveau et la construction de nouvelles voies neuronales dans le cerveau.

Maison pour Tous Elmen **10h00-11h00**

Kursleiterin / Chargée de cours : Mme Elly Madden



Handarbeitstreff / Atelier de travaux manuels

In gemütlicher Atmosphäre / Atmosphère conviviale

Club Senior Kehlen **14h30-17h00**

Jeden 1. Mittwoch im Monat / Tous les 1^{ers} mercredis du mois



Linedance / Danse en ligne

„Linedance“ oder „Danse en ligne“ ass fir jiddereen. Et brauch ee kee Partner, well mir stinn all an enger oder méi Reien an danzen eng kleng Choreografie op e flott Lidd.

La «danse en ligne» est pour tout le monde. Vous n'avez pas besoin de partenaire, car nous nous tenons tous sur une ou plusieurs rangées et dansons une petite chorégraphie sur une belle musique.

Centre culturel Nospelt **14h00-15h00**

Kursleiterin / Chargée de cours: Mme Peggy Octave

Aquagym

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

Kursleiter / Chargé de cours: M. Peter Schmitt



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



Qi Gong am Setzen

Maison pour Tous Elmen **15h00-16h00**

Kursleiter / Chargé de cours: M. Christian Colombo

Tai-Chi

Tai Chi a Qi Gong sinn traditionell chinesesch Bewegung an Otemübungen déi hëllefen de Kierper a Geescht ze stäerken, d'Gläichgewiicht ze fuerderen an d'allgemeng Wuelbefannen ze verbessern. Béd Praktiken ennersträiche fléissend Bewegungen, bewusst Ootmung an ennerleche Fridden

Le Tai Chi et le Qi Gong sont des exercices traditionnels chinois de mouvement et de respiration qui aident à renforcer le corps et l'esprit, à favoriser l'équilibre et à améliorer le bien-être général. Les deux pratiques mettent l'accent sur les mouvements fluides, la respiration consciente et la paix intérieure.

Salle multifonctionnelle Keispelt **16h45-17h45**

Kursleiter / Chargé de cours: M. Christian Colombo



Qigong

Salle multifonctionnelle Keispelt **17h45-18h45**

Kursleiter / Chargé de cours: M. Christian Colombo



Alle Kurse in luxemburgischer Sprache / Änderungen vorbehalten.

Ab dem 1.1.2026 ist die Teilnahme an Gruppenkursen Mitgliedern vorbehalten.

Für weitere Informationen melden sie sich im Club Senior.

À partir du 1.1.2026, la participation aux cours collectifs est réservée aux membres.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser au Club Senior.

Tous les cours sont dispensés en luxembourgeois / Sous réserve de modifications.

E-Mail: aktiv+@kehlen.lu / Tél.: 26 10 36 60 / GSM: 621 33 90 70



Club Senior
KIELEN