



GEMEING
HABSCHT



Habscht
Treff Aal Schoul

TREFF AAL SCHOUL

Maison des Générations Habscht

Programm Januar - Abrëll 2026

Aktivitéiten fir
Kanner a
Grousselteren

Geselligkeet an
Excursionen

Life long learning,
Information an
Austausch

**33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Telefon: 39 01 33 501
E-Mail: treff@habscht.lu**

Workshops a
Konferenzen

Konscht
a Kreativitéit

Sport,
Bewegung an
Entspannung

Allgemeng Informatiounen

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 kënnen mir kee Remboursement ubidden.

Wann Dir lech fir eng Aktivitéit ugemellt hutt, awer net deelhuele kënnt, da mellt lech 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 Onkäschtchen entstoen, kënnen mir lech är Partizipatiounskäschtchen net rembourseren, **ausser an engem medezinesche Noutfall mat Certificat vum Dokter.**

Am Fall vun **net genuch Umeldungen, behale mir eis d'Recht vir, e Cours oder eng Aktivitéit ofzesoen.** An dësem Fall gitt Dir natierlech rembourseriert.

D'Participatioun un all eisen Aktivitéiten ass op Ären eegene Risiko.

Während de **lëtzebuergesche Schoulvakansen si keng Coursen.**

Umelle kënnt Dir lech 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 Gemeindeverwaltung subventionéiert (Tarif subventionné).

**Öffnungszäite vum Büro:
Méindeg - Freideg: 08h-12h & 13h-16h**

Während 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
E-Mail: treff@habscht.lu
www.facebook.com/treffaalschoul



Treff Aal Schoul LU67 0027 2101 6623 3600 BILLULL

Informations importantes

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, **sauf en cas d'urgence médicale avec certificat médical**.

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
E-mail: treff@habscht.lu
www.facebook.com/treffaalschoul**



Treff Aal Schoul LU67 0027 2101 6623 3600 BILLULL

Januar - Abrëll 2026

Januar / janvier	
05.01.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
06.01.	Zumba / Danz Gym / corso italiano / Badminton / Pilates / Bitzcours
07.01.	Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz
08.01.	English conversation course / Bitzcours
09.01.	Neijoerspatt
12.01.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
13.01.	Zumba / Danz Gym / corso italiano / Badminton / Pilates / Bitzcours
14.01.	Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz
15.01.	English conversation course / Bitzcours
16.01.	cours de photographie / Liesclub
19.01.	TaiChi / Massagen / Yoga / Zumba / Fit for Fun
20.01.	Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Pilates / Bitzcours
21.01.	Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Restaurant Armes, Nospelt / Bauchdanz
22.01.	English conversation course / Bitzcours
23.01.	cours de photographie / Liesclub
26.01.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
27.01.	Zumba / Danz Gym / corso italiano / Badminton / Denksport / Pilates / Bitzcours
28.01.	Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz
29.01.	English conversation course / Bitzcours
30.01.	cours de photographie / Quizowend
Februar / février	
02.02.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
03.02.	Zumba / Danz Gym / corso italiano / Badminton / Denksport / Pilates / Bitzcours / Keelenowend
04.02.	Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz
05.02.	English conversation course / Bitzcours / Cider-Haff Ramborn
06.02.	cours de photographie / Liesclub
09.02.	TaiChi / Yoga / Zumba
10.02.	Zumba / Danz Gym / corso italiano / Badminton / Pilates / Bitzcours
11.02.	Molcours / English conversation course / Trëppel-Treff / Bauchdanz
12.02.	English conversation course / Bitzcours / Kaffisstuff
13.02.	cours de photographie / Liesclub

14.02. - 22.02. Fuesvakanz / vacances de carnaval	
16.02.	Intergenerationell Aktivität am Science Center
23.02.	TaiChi / Massagen / Zumba / Fit for Fun
24.02.	Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Denksport / Pilates / Atelier: Allergies
25.02.	Molcours / English conversation course / Trèppel-Treff / Restaurant chinois Mandarine, Hobscheid / Bauchdanz
26.02.	English conversation course / Cybersécurité / Bitzcours
27.02.	cours de photographie / Liesclub
März / mars	
02.03.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
03.03.	Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Denksport / Pilates / Bitzcours
04.03.	Molcours / English conversation course / Trèppel-Treff / Besichtigung Lohnunternehmen Reiff / Bauchdanz
05.03.	English conversation course / Cybersécurité / Bitzcours
06.03.	cours de photographie / Liesclub
09.03.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
10.03.	Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Denksport / Pilates / Bitzcours
11.03.	Molcours / English conversation course / Trèppel-Treff / Bauchdanz
12.03.	English conversation course / Cybersécurité / Bitzcours
13.03.	cours de photographie / Shopping Köln
16.03.	TaiChi / Yoga / Zumba / Fit for Fun
17.03.	Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Denksport / Pilates / Bitzcours
18.03.	Molcours / English conversation course / Trèppel-Treff / Bauchdanz
19.03.	English conversation course / Kaffisstuff / Bitzcours
20.03.	cours de photographie / Liesclub
21.03.	Senfmühle und Ostermarkt in Cochem
23.03.	TaiChi / Massagen / Yoga / Zumba / Fit for Fun
24.03.	Zumba / Danz Gym / corso Italiano / Badminton / Pilates / Bitzcours
25.03.	Molcours / English conversation course / Trèppel-Treff / Pizzeria Insieme
26.03.	English conversation course / Kreativ Atelier
27.03.	cours de photographie / Liesclub
28.03. - 12.04. Ouschtervakanz / vacances de pâques	
08.04.	Trèppeltreff / Keelenowend
09.04.	Kaffisstuff

FAQ (Foire aux Questions - Heefeg gestallte Froen)

U wéi eng Altersgrupp riichten sech d'Aktivitéiten vum Treff?

Eis Aktivitéiten riichte sich un all erwuesse Persoun déi aktiv um gesellschaftleche Liewen deelhuele well, sech weiderbilde well, fit bleiwe well oder nei Kontakter knäppen well.

À quelle tranche d'âge s'adressent les activités du Treff?

Nos activités s'adressent à toute personne adultes qui souhaite participer activement à la vie sociale, acquérir ou parfaire ses connaissances, entretenir sa forme physique ou psychique ou recherche le contact d'autrui.

Däerfe just Leit aus der Gemeng Habscht un den Aktivitéiten deel huelen?

Nee, och Leit aus anere Gemengen däerfen un eisen Aktivitéiten deelhuelen.

Est-ce que uniquement les habitants de la Commune de Habscht peuvent participer aux activités?

Non, les personnes d'autres Communes sont également les bienvenues.

Kréien ech och d'Broschür geschéckt wann ech net an der Gemeng wunnen?

Wann Dir net an der Gemeng wunnt, dann notéieren mir gären är Adress fir Iech d'Broschür per Post oder per Email zoukommen ze lossen.

Comment est-ce que je reçois la brochure?

Si vous n'habitez pas dans la commune, veuillez seulement nous communiquer votre adresse et nous vous enverrons la brochure par courrier ou par courriel.

Ass den Treff Aal Schoul e Service vun der Gemeng?

D'Gemeng Habscht huet e «contrat de collaboration» mat Foyers Seniors asbl ënnerschriwwen, déi d'Gestioun vum Treff Aal Schoul mécht.

Est-ce que le Treff Aal Schoul est un service communal?

La commune de Habscht a signé un «contrat de collaboration» avec Foyer Seniors asbl, qui est le Gestionnaire du Treff Aal Schoul.

Allgemeng Dateschutzveruerdnung

Scant dëse Code fir eis Dateschutzbestimmungen ze liesen. Eng geprinte Pabeierversioun kritt Dir bei Bedarf bei eis am Büro.

Règlement général sur la protection des données

Sannez ce code pour lire notre politique de la protection des données. Une version papier imprimée est disponible sur demande dans notre bureau.



Léif Clienten,

E weidert Joer geet nees op en Enn a mir hu vill schéin Momenter am Treff verbruecht. Dofir soe mir iech gären MERCI fir äert Vertrauen a mir freeën ons op ee gemeinsaamt neit Joer wou mir erëm vill schéin Erënnerungen sammele kënnen.



Mir wënschen iech schéi Feierdeeg, bleift gesond an e gudde Rutsch an dat neit Joer.

Nous vous souhaitons un Noël plein de joie et une nouvelle année remplie de bonheur

Sarah Zwick
chargée de direction

Melanie Hilbert
collaboratrice



MINI-TRIP nach KOBLENZ

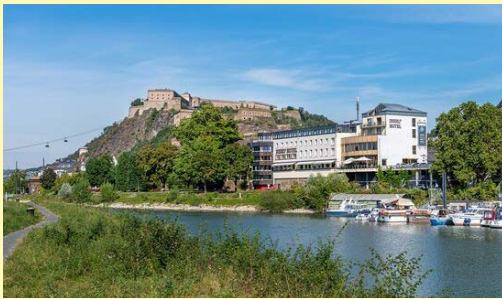
Wo Rhein und Mosel zusammenfließen.

10.-11. Juni 2026

1. Dag: Mëttwoch, den 10. Juni

Depart um 07h00 zu Äischen „Um Denn“ an um 07h10 zu Habscht beim „Treff Aal Schoul“.

Mir maachen ons op de Wee an déi charmant Stad um Rhein, op Koblenz. Mir iwwernuechten am **Diehls Hotel****** dee schonn säit Joerzénge e frëndlechen Familljebetrieb ass. Dëse bitt ons en eemolegen Ausbléck op de Mëttelrhein an op d'Alstad vu Koblenz.



Um **10h00** hu mir eng **Alstadféierung** mat allen Highlights déi d'Stad Koblenz ze bidden huet. Duerno fuere mir mat der Seelbunn op déi imposant **Festung Ehrenbreitstein** erop, wou onser Guide ons méi iwwert déi 5000 Joer al Geschicht erzielt a mir eng herrlech Siicht op Koblenz genéisze kënnen.

Ueschléissend hu mir e gemeinsaamt Mëttegiessen an engem lokale Restaurant.

Nom lessen ass de Check-In am Hotel. Duerno ass Fräizäit wou dir de Recht vum Nomëtten entspannen an d'Stat op eege Fauscht entdecke kënnt.

Owesiessen an Iwwernuechtung am Diehls Hotel.

2. Dag: Donneschden, den 11. Juni

Nom Frühstücksbuffet checke mir am Hotel aus.

Ueschléissend maache mir eng **Burgen-Schlösser Schiffsrundfahrt** um Rhein a genéissen 2 Stonnen puer flott Aussichten op d'Koblenzer Schloss an dem historesche Wäinduerf bis zu de prunkvolle Buerge Lahneck, Martinsburg a Marksburg déi dës Regioun mat hirer Geschicht verzauberen.

(Um Schëff gëtt et waarm a kal Gedrénks, souwéi Snacks fir de klengen Hunger)

No onsem Tour um Waasser kënnt dir är Fräizäit genéissen.

Geint **18h00 Retour** op Lëtzebuerg



Am Präis abegraff:

- Busrees am 4* First Class Edition Bus mat WC
- 1 Iwwernuechtung am Diehls Hotel mat Ovesiessen a Frühstück
- Mëttegiessen den 1. Dag am Restaurant „Wacht am Rhein“
- Alstadféierung + Seelbunn + Entrée an d'Festung Ehrenbreitstein
- 2. Dag Schlösser-Burgen-Schiffsrundfahrt

Präis:

320€ pro Persoun am Duebelzëmmer

400€ am Einzelzëmmer

Umeldung bis den 27.03.26

Nom Délais kënne mir net garantéieren dass nach Zëmmere fräi sinn.

**Iwwerweist w.e.g. no der Umeldung en Acompte vun 150€/Persoun
mam Vermierk „Koblenz & Numm“ op eise Konto.**

Treff Aal Schoul LU67 0027 2101 6623 3600 BILLULL

oder per Payconiq.

De Recht iwerweist der w.e.g. bis den 01.05.

treff@habscht.lu- Tel.: 39 01 33 501



Den Treff Aal Schoul invitéiert op säin NEIJOERSPATT

Mir stoussen op e neit Joer un;
op nei Erlebnisser, nei Bekanntschaften, nei Virsätz,
nei Iddien a villes mei.
Virun allem awer genéissen mir de Moment vum
Zesummesinn.

PROST 2026!

Freides, den 09. Januar
ab14h00

Umeldung:
treff@habscht.lu - 39 01 33 501



**Fir d'Awunner
aus der Gemeng
Habscht fiert eng
Navette**



4. Editioun vun eisem Quiz Owend

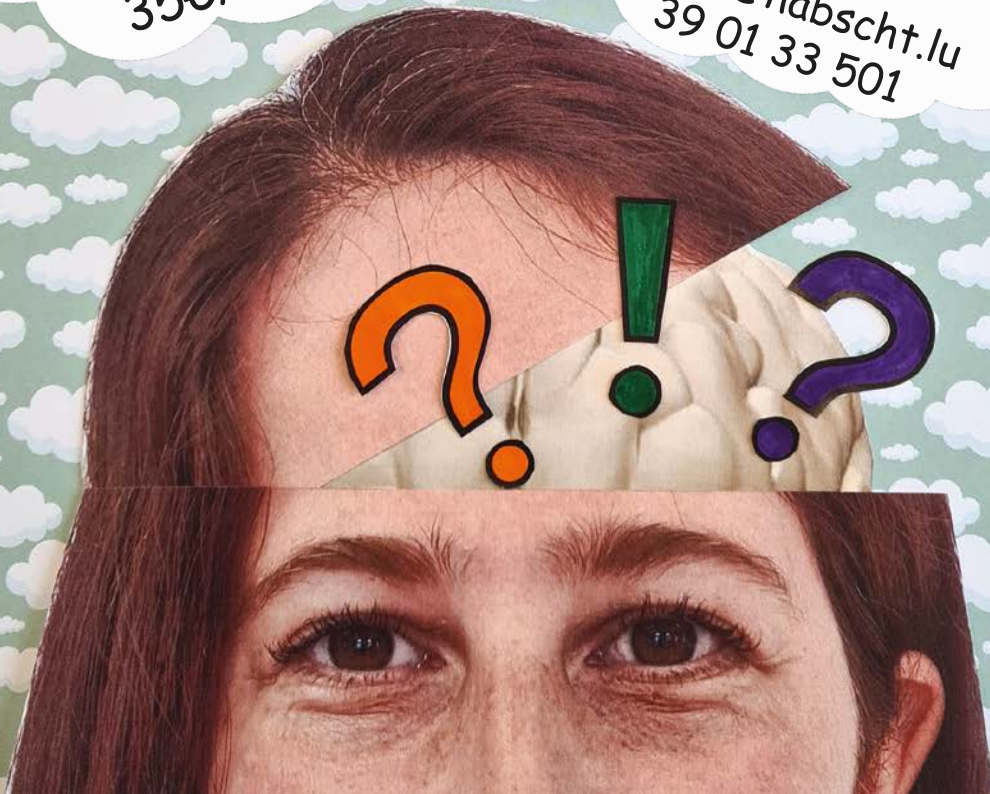
mam Ralph Pletsch

Freides, den 30. Januar am Treff
Ufank: 18h30

Um Menü:
Haam, Fritten an Zalot
Präis (Quiz+Menü):
35€/Persoun

Equipen
vu 4-6 Leit

D'Plazen si
begrenzt!
treff@habscht.lu
39 01 33 501



Visitt vum Cider-Haff Ramborn

Als éischt Lëtzebuerger Cider-Firma huet Ramborn d'Traditioun vun der Cider-Produktioun relancéiert.

Fir méi iwwer d'Produktioun vum Cider an iwwer d'Äppel zu Lëtzebuerg gewuer ze ginn, besiche mir zesummen de Cider-Haff zu Bur.

D'Visitt ëmfaasst e klengen Abléck an d'Geschicht vum Haff an an d'Philosophie vum Betrieb, e kuerze Film souwéi Erklärungen iwwer d'Produktioun vum Cider. Ofschléissend gënne mir eis nach en Tasting vun all de Cideren an dem Perry.



Ramborn est la première entreprise luxembourgeoise à avoir relancé la tradition de la production de cidre.

Pour en savoir plus sur la production de cidre et les pommes au Luxembourg, nous visitons le Cider-Haff à Born.

La visite comprend un bref aperçu de l'histoire de la ferme et de la philosophie de l'entreprise, un film et des explications sur la fabrication du cidre. Pour finir, une dégustation est prévue.

Donneschdes, jeudi 05.02.2026

Départ Treff Aal Schoul: 12h45

Retour Born: +- 16h00

Präis / prix: 50€

(Am Präis abegraff / inclus dans le prix: Bus + Visite guidée + Tasting)

Umeldung / inscription: treff@habscht.lu - 39 01 33 501

Visitt vum landwirtschaftlechen Betrieb REIFF vun Ëlwen

Mir maachen ons op de Wee an den Dräilännereck wou sech de gréissten
Familljebetrieb am landwirtschaftlechen Beräich befënnt.

Während enger Féierung vu ronn 2 Stonnen gi mir méi iwwert d'Entsteeung
vum Betrib an déi neisten Landtechnik gewuer.

Besonnesch interessant gëtt d'Besichtigung vun hirer Oldtimersammlung,
déi gréissten hirer Aart, mat méi wéi 200 Gefierer vun der Mark Fendt.

Duerno gëtt et nach e gemeinsaamt Mëttegiessen am Restaurant Reiff zu
Fëschbësch. Nom lessen fuere mir nees zréck op Habscht.



*Nous nous mettons en route vers la région des trois frontières au nord du
pays, où se trouve la plus grande entreprise agricole familiale.*

*Au cours d'une visite guidée d'environ deux heures, nous apprenons
davantage sur l'histoire et les dernières technologies agricoles.*

*La visite de la collection de voitures anciennes, avec plus de 200 véhicules de
la marque Fendt, est particulièrement intéressante.*

*Après notre visite, nous aurons un déjeuner en commun au restaurant Reiff
à Fischbach.*

Mëttwoch, mercredi 04.03.2026

Départ Treff Aal Schoul: 8h00

Präis / prix: 80€

**(Am Präis abegraff / inclus dans le prix:
Bus + Visite guidée + déjeuner, sans boissons)**

Plazen sinn limitéiert!

Umeldung / inscription: treff@habscht.lu - 39 01 33 501

Een Dag zu Köln

" Mach et jot, ärver nit ze off "



„Köln ist ein Gefühl!“ Iwwerzeegt iech selwer vun dëser lokaler Ausso a verbréngt e lëschtigen a kulturellen Dag zu Köln.

Je no Loscht a Laun kennt dir de Kölner Dom besichen, iwwert d'Hohenzollernbrücke mat sengen «Liebesschlösser» spadséieren, duerch den historeschen Zentrum vun der Kölner Alstad schlenderen, shoppen a bummelen goen an nach viles mei erliewen.

«Cologne est un sentiment!» Faites-vous votre propre opinion de cette expression locale et passez une journée chaleureuse et culturelle à Cologne.

Selon vos envies, vous pouvez visiter la cathédrale de Cologne, vous promener sur le pont Hohenzollern avec ses cadenas d'amour, flâner dans la vieille ville historique de Cologne, faire du shopping et découvrir bien d'autres choses encore.

Freides, vendredi 13.03.2026

Départ Place Denn, Eischen: 07h00

Départ Treff Aal Schoul (33A Grand-rue L-8372 Hobscheid): 07h10

Retour Köln: 17h00

Präis Bus / prix du bus: 60€

Umeldung / inscription: treff@habscht.lu - 39 01 33 501

Historische Senfmühle & Ostermarkt in Cochem

Mir verbréngen zesummen mam Club Aktiv+ „Haus Am Brill“ e flotten Dag an der schéiner Wäinuertschaft Cochem un der Musel. Mir fänken un mat enger Besichtegung vun der **historescher Senfmühle** aus dem Joer 1810.

Duerno hu mir ee gemeinsaamt Mëttegiessen am Restaurant **Weinhaus Gräfen**, nëmmen puer Schrëtt vun der Millen ewech.

Nom lessen kënt dir är Fräizäit notzen an iwwert den traditionellen **Ouschter- an Fréijoërsmaart** zu Cochem schlenderen an déi éischt Fréijoërsatmosphäre genéissen. Hei fannt dir vun handgemaachter Ouschterdekoratioun bis zu lokalen Spezialitéiten.



Samschden, samedi 21.03.2026

Départ Place Denn, Eischen: 08h30

Départ Treff Aal Schoul (33A Grand-rue L-8372 Hobscheid) : 08h35

Départ Capellen (9, Rannerwee L-8334 Capellen): 09h00



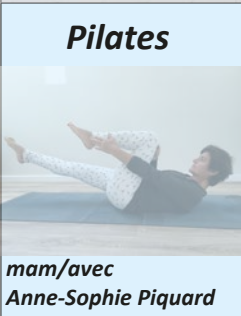
Retour zu Cochem: 17h00

Präis / prix: 90€

(Am Präis abegraff: Bus + Entrée Senfmühle + Mëttegiessen ouni Gedréngs)

Umeldung / inscription: treff@habscht.lu - 39 01 33 501

SPORT, BEWEGUNG A GESONDHEET

 Fit for Fun <i>mam/avec Mylène Voss + Marion Le Clerc</i>	E flotten an ofwiesslungsräiche Fitness Cours mat rythmescher Musek. Eng Stonn fir vu Kapp bis Fouss an enger agreabler Atmosphär an enger gudder Ambiance ze trainéieren. W.e.g. Yoga-Matt matbringen	Méindes, lund 05.01. - 23.03. pas de cours le 09.02. 19h30-20h30 65€/10 cours Sprooch/langue: lu+fr Centre polyvalent Habscht
 Tai Chi <i>mam/avec Volker Bänsch</i>	Eng fernöstlech Kampfkonscht, ideal fir ze entspannen an ze meditéieren. <i>Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer.</i>	Méindes, lund 05 .01. - 23.03. cours débutant 09h30 - 10h30 cours avancé 10h30-11h30 210€/11 cours Sprooch/langue: de (lu,en) Treff Aal Schoul
 Yoga <i>mam/avec Perla Ghidale</i>	Eng indesch Traditioun, bei der een e rouege Geescht an e präziist Kierperbewosstsinn entwéckelt. W.e.g. Yoga-Matt matbringen <i>Une tradition indienne qui mène vers un esprit calme et une conscience corporelle précise. Apporter s.v.p. un tapis de yoga</i>	Méindes, lund 05.01. - 23.03. pas de cours le 23.02. 1^{ier} Cours: 15h00-16h30 155€/10 cours 2^{ième} Cours: 18h30-19h45 130€/10 cours Sprooch/langue: fr Treff Aal Schoul
 Zumba Gold <i>mam/avec Peggy Octave</i>	Danz-Fitness mat laténgesch- amerikanescher Musek. Bleift fit an hutt Spaass. <i>Une combinaison de danse et de fitness, animée par les rythmes latino-américaine. Restez en forme et amusez-vous.</i>	Méindes, lund 05.01. - 23.03. 19h00 - 20h00 Dönschdes, mardi 06.01.-24.03. 09h30 - 10h30 11 cours Tarif subventionné: 75€ Centre polyvalent Habscht Sprooch/langue: lu (fr,de,en,es)
 Pilates <i>mam/avec Anne-Sophie Piquard</i>	Pilates strafft d'Muskelen, fërdert eng gesond Kierperhaltung an hëlleft bei der Stressbewältegung. W.e.g. Yoga-Matt matbringen <i>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</i>	Dönschdes, mardi 06.01. - 24.03. 11 cours 19h30 - 20h30 Tarif subventionné: 120€ Sprooch/langue: fr Centre polyvalent Habscht

 Danz- Gymnastique Danse et Gymnastique <i>mam/avec Peggy Octave</i>	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. <i>Dans ce cours vous apprenez des exercices et danses qui entraînent votre musculature, endurance, coordination, et votre équilibre, tout en étant accompagné de musique.</i>	Dënschdes, mardi 06.01. - 24.03. 11 cours 10h35-11h20 Tarif subventionné: 70€ Sprooch/langue: lu (fr,de,en,es) Centre polyvalent Habscht
 Badminton <i>mam/avec Melanie</i>	Dëse Rackettesport ass ganz beléift, egal op dir Ufänger sidd oder net, et soll Spaass maachen. Dofir gi mir zesummen 1 x d'Woch op Äischen an d'Sportshaal puer Partien Badminton spielen. Material steet ons zur Verfügung! <i>Ce sport de raquette est très populaire auprès des jeunes et des moins jeunes et, que vous soyez débutant ou non, notre but est de s'amuser et de jouer quelques parties de badminton ensemble.</i> <i>Matériel à disposition!</i>	Dënschdes, mardi 06.01. - 24.03. 14h00 - 16h00 Umeldung bis 1 Dag virdrun/ Inscriptions jusqu'à 1 jour en avance <i>Salle sportive Eischen</i>
 Bauchdanz Danse orientale <i>mam/avec Nancy Theis</i>	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. <i>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.</i> <i>Tout le monde est le bienvenu.</i>	Mëttwochs, mercredi 07.01. - 18.03. 19h15-20h15 110€/10 cours Sprooch/langue: lu Treff Aal Schoul wgl. e Schal matbrénge veuillez s.v.p. apporter un foulard

ENTSPANUNG PUER INDIVIDUELL MASSAGEN VUM ARLETTE KIRSCH



D'Arlette bitt Iech individuell Massagen un, an op Wonsch kann si Iech en Abléck 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€

Foussreflexzonmassage/ Réflexologie des pieds: 70€

Individuellt Doftgespréich/ Consultation individuelle sur les arômes
30 Min.: 50€

Wéini: Méindes, 19.01., 23.02., 23.03. 2026 tëschent 14h00 an 17h00

Wou: Am Treff Aal Schoul

RDV: 39 01 33 501 oder treff@habscht.lu

Atelier: Allergies et allergies saisonnières

avec Deborah Schettini, Naturopathe

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

Affronter les allergies et les allergies saisonnières naturellement
Éternuements, nez qui coule, yeux qui piquent, fatigue ou réactions cutanées... Les allergies, qu'elles soient saisonnières ou non, sont souvent le signe d'un terrain sensible et réactif.

Cet atelier, proposé en plein hiver – moment idéal pour préparer son corps avant la saison des pollens – vous invite à comprendre les mécanismes des allergies et à découvrir des solutions naturelles pour prévenir et apaiser les réactions allergiques tout au long de l'année.

Vous découvrirez comment la naturopathie propose d'aborder ces inconforts de façon globale et naturelle.

Nous explorerons :



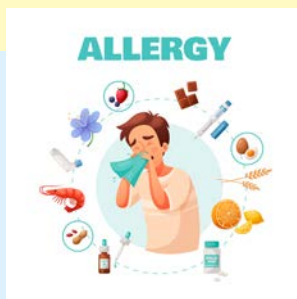
- Les mécanismes des allergies et leurs déclencheurs les plus fréquents.
- Les solutions naturelles pour apaiser les symptômes (plantes, huiles essentielles, micronutrition, élixirs floraux, etc.).
- Les gestes préventifs et les habitudes de vie qui renforcent le système immunitaire et favorisent un terrain plus équilibré.
- Les astuces pour traverser la saison des pollens plus sereinement.

Un moment d'échange et de partage pour mieux comprendre votre corps et repartir avec des clés concrètes pour un quotidien plus confortable, en douceur et en harmonie avec la nature.

Dënschdes, mardi 24.02.2026

**17h30 au Treff Aal Schoul
Präis / Prix: 45€**

Inscription: treff@habscht.lu - Tel.: 39 01 33 501



SPROOCHEN , KRÉATIVITÉIT A LIEWENSLANG LÉIEREN

 Corso di conversazione italiana per principianti <i>mam/avec Daniela Murray</i>	Dir waart schonn ëmmer ugezunn vum Land Italien, der italienescher Kultur a Kichen? An dësem Ufänger Cours léiert dir déi italienesch Sprooch fir den Alldag kennen. Ärer nächster Italien Rees steet also nâischt mei am Wee! <i>Vous avez toujours été fasciné par l'Italie, sa culture et sa cuisine? Dans ce cours pour débutants, vous apprendrez la langue italienne pour la vie quotidienne. Plus rien ne vous empêche alors de votre prochain voyage en Italie!</i>	 Dënschdes - mardi 06.01. - 24.03. 09h30-11h00 105€/11 cours am/au Treff Aal Schoul
 English conversation course - intermediate <i>am/avec Daniela Murray</i>	An dësem Cours léiert dir Wieder an Ausdréck, déi dacks an aldeegleche Gesprécher op Englesch benotzt ginn. All Woch gëtt en anert Thema behandelt, sou dass dir vill geleefteg Begreffer kenne léiert. <i>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.</i>	<u>Cours intermédiaire:</u> Mëttwochs, mercredi 07.01. - 25.03. (11 cours) 09h30-11h00 Tarif subventionné: 60€ am/au Treff Aal Schoul
 English conversation course - advanced <i>mam/avec Daniela Murray</i>	Erweidert ären engleschen Vokabulär mat méi fortgeschrittenen a komplexe Wieder a Sätz a verschiddene Beräicher. All Woch gëtt en anert Thema behandelt. <i>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.</i>	<u>Cours avancé:</u> Donneschdes, jeudi 08.01. - 26.03.(11 cours) 09h30-11h00 Tarif subventionné: 60€ am/au Treff Aal Schoul

 Bitzcours Cours de couture <i>mam/avec Jacqueline Mertens</i>	An dësem Cours léiert Dir Schratt fir Schratt d'Bitzen op enger Bitzmaschinn. Bréngt wgl. Är eege Bitzmaschinn mat. Eng Materiallëscht kritt Dir no der Umeldung. <i>Dans ce cours vous apprenez à coudre à la machine. Veuillez s.v.p. apporter votre propre machine. Une liste de matériel vous sera envoyée après l'inscription.</i>	Dënschdes, mardi 06.01. - 24.03. (10 cours) kee Cours den 24.02. Donneschdes, jeudi 08.01. - 19.03. (10 cours) 18h00-20h00 Tarif subventionné: 100€ Sprooch/langue: lu (de,fr) am/au Treff Aal Schoul
 Mol- an Zeehecours Cours de peinture et de dessin <i>mam/avec Monique Regenwetter</i>	Jidderee ka molen a zeechnen! Léiert ënnert anerem déi kënschtleresch Linneféierung, souwéi Schattéierungen, Perspektiven an den Opbau vun engem Objet ze zeechnen. <i>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.</i>	Mëttwochs, mercredi 07.01. - 25.03. 11 cours 09h30-11h30 Tarif subventionné: 110€ + Materialkäschen: 45€ Sprooch/langue: lu am/au Treff Aal Schoul
 Cours de photographie avancé - Approfondissez votre démarche de photographe <i>avec Christophe Van Biesen</i>	Ce cours s'adresse aux photographes expérimentés souhaitant affiner leur regard, développer une écriture personnelle et mener des projets aboutis. À travers des séances en salle et des sorties thématiques, vous explorerez des techniques avancées tout en construisant une approche cohérente de la photographie d'auteur. Le travail en petits groupes permet des échanges enrichissants et un accompagnement personnalisé. Au fil de l'année, vous réaliserez un projet photographique personnel. L'objectif: vous amener à produire une œuvre forte, avec une intention claire, en vue d'une présentation finale sous forme d'exposition, de portfolio ou de livre.	vendredi 16.01. - 27.03. 09h30-11h30 180€/10 cours am/au Treff Aal Schoul Le cours est donné en français, mais 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



DENKSPORT - Trainéier dein Gehier Ganzheetlechen Gediechnistraining

“Wat fir de Kierper d’Beweeegung ass, ass fir d’Gehier d’Denken”

Ganzheetlechen Gediechnistraining 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 kleng Beweeigungsübungen, Spaass an Training bréngt d’**Astride Lallemand**, ausgebildeten Gediechnistrainerin, eis gro Zellen erëm op formen.

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

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

Dëschdes, 27.01., 03.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03. (6x)

14h00-15h30 am Treff Aal Schoul

Tarif subventionné: 30€ - de Cours gëtt op lëtzebuergesch gehaalen

Umeldung: treff@habscht.lu - 39 01 33 501

LIESCLUB

Zesumme liese mecht Spaass, besonnesch wann ee sech duerno iwwert d’Buch austausche kann. Mir decidéieren zesumme wéieng Bicher mir wëlle lesen. Déi ausgewielte Bicher liest jidderee fir sech an Etappen doheim.

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.



**Mir sichen dech!
Rejoins-nous!**

**Freides, vendredi 16.01 - 27.03.
keen Liesclub den 30.01. + 13.03.
14h00-16h00
am Treff Aal Schoul**

**Fir mei Infos:
39 01 33 501
treff@habscht.lu**

Protégez-vous : la cybersécurité, c'est l'affaire de tous!

Schützt lech: Cybersécherheet betrëfft eis all!

Dëse Cours gëtt op lëtzebuergesch gehal.
Présentation Power Point et explications aussi en français.

D'Cyberugrëff huelen ëmmer méi zou a betreffen souwuel Privatpersounen wéi och Entreprises. Verschidde Virfäll hu gewisen wéi schnell wéinst engem einfache Feeler, wäertvoll Daten gefäerdet kënne ginn oder vum Bankkonto Suen verluer ginn. Cybersécherheet geet eis all eppes un. Jiddereen muss säi Bäitrag leeschten fir seng perséinlech Daten ze schützen.

An dësem Cours gitt dir méi iwwert déi aktuell Bedrohungen gewuer an wéi dir dodrop reagieren sollt.

La cybersécurité est l'affaire de tous : chacun a un rôle à jouer pour préserver ses données personnelles et contribuer à la sécurité collective.

Participez à notre cours dédié à la cybersécurité pour découvrir les menaces actuelles et adopter les bons réflexes.

Sujets abordés:

- Historique
- Sources d'attaques
- Genre d'attaques
- Protections : Modes d'authentification et Protection d'ordinateur, du smartphone et leur environnement
- Conseils pratiques pour se protéger au mieux



Donneschdes, jeudi:
26.02. + 05.03. + 12.03.

14h00-16h00

Präis / Prix: 70€ (3 cours)

Bréngt w.e.g. äre Smartphone, Tablet oder PC mat.

Veuillez s.v.p. apporter votre smartphone, tablette ou PC.

Umeldungen / inscription:
treff@habscht.lu - 39 01 33 501

Wëllkomm an der digitaler Welt

Individuell Hëllef fir de Smartphone, Tablet oder Laptop/PC

Sidd dir schonn an der digitaler Welt ukomm oder brauchst dir nach e bëssen Hëllef? Den **Jamey Jager**, IT Techniker an aktuell Student fir de Bachelor am Cloud Computing, steet iech mat Rot an Äntwert zur Verfügung.

Wéi riichten ech mäin neien Handy / Laptop / Tablet an?

Wéi kann ech Fotoen vum Handy op mei Laptop lueden?

Wéi kann ech ee Bréif schreiwen?

Wéi kann ech en Dokument per Email verschécken?

Wéi kann ech meng Fotoen secheren / e Backup maachen?

Wéi funktionéiert de Payconiq?

Dëst sinn nëmmen e puer Beispiller u Froen, bei deenen den Jamey iech gärën hëlleft.

Bienvenue dans le monde digital

Aide individuelle pour votre smartphone, tablette ou ordinateur portable/PC

Êtes-vous déjà arrivé dans le monde digital ou avez-vous encore besoin d'un peu d'aide ? **Jamey Jager**, technicien en informatique et actuel étudiant en Bachelor Cloud Computing, est là pour vous conseiller et vous aider.

Comment configurer mon nouveau smartphone/ordinateur portable/tablette?

Comment télécharger des photos de mon téléphone vers mon ordinateur?

Comment écrire une lettre?

Comment envoyer un document par e-mail?

Comment sauvegarder/sécuriser mes photos?

Comment fonctionne Payconiq?

Ce ne sont que quelques exemples pour lesquels Jamey se fera un plaisir de vous aider.

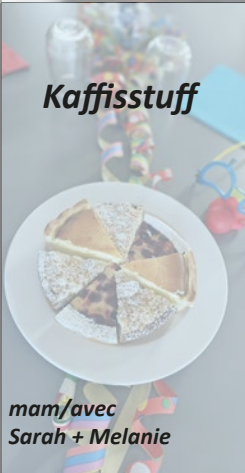
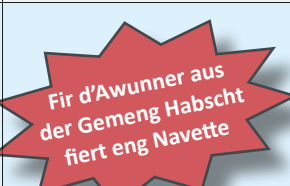
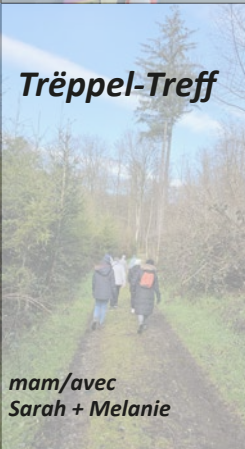
Wéini/Quand: op/sur RDV - treff@habscht.lu / 39 01 33 501

Tarif subventionné: 10€/30min

Wou/Où: Treff Aal Schoul

Sprooch/langue: lu, de, fr ou engl.

GESELLEGKEET

 Gemeinsaamt Mëttegiessen am Restaurant <i>mam/avec Sarah + Melanie</i>	Déjeuner en commun au restaurant <u>Mëttwoch, mercredi 21.01.</u> Restaurant Café Armes, Nospelt <u>Mëttwoch, mercredi 25.02.</u> Restaurant chinois Mandarine, Hobscheid <u>Mëttwoch, mercredi 25.03.</u> Pizzeria Insieme, Kehlen Il y a une navette pour les habitants de la commune de Habscht	 Rdv 12h00 am Restaurant Op eege Käschten A vos propres frais Umeldung bis 1 Woch virum Rdv Inscription jusqu'à 1 semaine avant le rdv
 Kaffisstuff <i>mam/avec Sarah + Melanie</i>	Mir sëtze gemittlech zesummen an ënnerhaalen eis oder spillen eng Partie mat der Kaart bei Kaffi a Kuch. <i>Envie de passer un après-midi convivial avec un café et du gâteau? Alors venez nous rejoindre au Treff.</i> Il y a une navette pour les habitants de la commune de Habscht	 Donneschdes, jeudi 12.02., 19.03., 09.04. emmer vun 14h00-16h00 Treff Aal Schoul
 Trëppel-Treff <i>mam/avec Sarah + Melanie</i>	Spadséieren, schnëssen a Spaass hunn. Zesummen trëppele mir gemittlech Tier duerch a ronderëm Habscht. Muppe sinn och wëllkomm. <i>Ensemble, nous parcourons de petits tours à travers et autour de Hobscheid. Les chiens sont les bienvenus.</i> Départ: Treff Aal Schoul	Mëttwochs, mercredi 07.01.-25.03. 14h00-16h00 Keng Umeldung néideg, hannerloost eis awer wgl. eng Telefonsnr. oder E-Mail- Adress, dass mir lech am Fall vun Ännerunge kontaktéieren kënnen

KEELENOWEND / JEUX DE QUILLES

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 lessen loosse mir den Owend gemittlech auskléngen.

Fir dass jiddereen oft genuch un d'Rei kënnt, huele mir max. 12 Leit un.

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.

Pour garantir quelques agréables parties, nous acceptons max. 12 personnes.

RDV: Café beim Ronny
(6, rue Principale, L-8358 Goebblange)

Wéini:

Dönschdes den 03.02. um 17h30

Menü: Wäinzoossiss mat Moschterzooss, Puree an Zalot

Präis: 26€

Mëttwochs den 08.04. um 17h30

Menü: Scampis au curry oder Scampis à l'ail mat Fritten an
Zalot

Präis: 30€

Umeldung: treff@habscht.lu oder 39 01 33 501



Luxembourg Science Center



Tauch an an eng wëssenschaftlech Welt an entdeck zesumme mat denger Bomi oder dengem Bopi bis zu 100 interaktiv Experimentéierstatiounen.

Duerno kriss du an enger Show vun enger Stonn Thema „Elektrizitéit“ méi nobruecht. Dech erwaart eng spektakulär Virféierung iwwert déi aldeeglech Elektrizitéit bis zu gewaltege Blëtzer während engem Wieder.

Fir Kanner ab 6 Joer + Grousselteren

Wéini: Méindes, den 16.02. um 14h00 (an der Fuesvakanz)

Wou: Science Center (1, rue Jean Ernest Dolibois, L-4573 Differdange)

Präis: 20€ (1 Kand + 1 Grousselterendeel)

Umeldung: treff@habscht.lu oder 39 01 33 501

KREATIV ATELIER

Mir bauen een Nistkasten fir d'Villecher

Am Fréijoer kommen déi meeschte Villercher aus hirem Wanterquartéier zréck fir sech an eise Gaart hiert Nascht ze bauen. Loosst ons sie ënnerstëtzen, a wanns de Loscht hues, invitéiere mir dech zesumme mat denger Bomi oder mat dengem Bopi e schéint Vullenhaische bauen ze kommen.

Zum Schluss kanns du däin Haische mat denge Liblingsfaarwen umolen.

Fir Kanner ab 3 Joër + Grousselteren

Brengt w.e.g. mat: Een Hummer, een Tournevis a Pinselen



Wéini: Donneschdes, den 26.03. um 14h00

Wou: am/au Treff Aal Schoul, Hobscheid

Präis: 25€ (1 Kand + 1 Grousselterendeel)

Umeldung: treff@habscht.lu - 39 01 33 501



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



Besicht eis
Internetsäit!

www.treffaalschoul.lu

Club Haus am Becheler

15A, am Becheler
L-7213 Bereldange
Tel. 33 40 10 • becheler@50-plus.lu
www.ambecheler.lu

Club Haus Bien Sûr(e)

9, rue du Pont
L-6581 Rosport
Tel. 26 74 31 45 • info@biensure.lu

Club Haus am Brill

7, rue du Millénaire
L-8254 Mamer
Tel. 30 00 01 • clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed

2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel. 99 82 36 • info@opderheed.lu
www.opderheed.lu



Gestionnaire Foyers
Seniors a.s.b.l.



Club Haus beim Kiosk

11-15, rue CM Spoo
L-3876 Schiffange
Tel. 26 54 04 92 • info@beimkiosk.lu
www.beimkiosk.lu

Club Haus an de Sauerwisen

6, rue de la Fontaine
L-3726 Rumelange
Tel. 56 40 40-1 • sauerwisen@pt.lu
www.sauerwisen.lu

Club Haus am Säitert

1, rue Jos Paquet
L-5872 Alzingen
tel. 26 36 23 95 • info@amsaitert.lu
www.amsaitert.lu