



Santé & Bien-Etre Hiefenech

SBE offre des activités qui favorisent la santé, le bien-être et un sentiment d'appartenance pour les habitants de notre région.

SBE bietet Aktivitäten, die die Gesundheit, das Wohlbefinden und das Zusammengehörigkeitsgefühl der Einwohner unserer Region fördern.



Porte ouverte Tag der offenen Tür

Dimanche / Sonntag • 24/9/2023 • 14h00-18h00
Centre culturel & sportif Heffingen, 13 rue Stenkel

	Hall sportif Sporthalle	Salle polyvalente Festsaal	Salle de réunion Versammlungssaal
14h00	Sportparcours (4-12) Jazzdance (9-16)	Stands d'information Informationsstände	Interview vidéo avec un Coach de retraite GERO (Français) <i>Video-Interview mit einem Pensionscoach GERO (Luxemburgisch)</i>
14h30	Sportparcours (4-12) Pilates (16+)	NOUVEAU / NEU Stands de vente Verkaufsstände	
15h00	Sportparcours (4-12) Yoga (16+)	Dès / Ab 16h45:	
15h30	Sportparcours f (4-12) Bodyshape (16+)	Présentations Vorträge	
16h00	Sportparcours (4-12) Zumba (16+)	• La réflexologie • Tipps für gesunde Computerarbeit	
			Jeux de société & Atelier de bricolage <i>Gesellschaftsspiele & Bastel-Workshop</i>

La participation aux événements est gratuite. Programme susceptible de modification.
Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist gratis. Programmänderungen sind möglich.



Sport-Programm(e)

2023 – 2024

En tant qu'association sans but lucratif, SBE est principalement financée par les cotisations de ses membres. En outre, des entreprises s'engagent en tant que sponsors.

Als Verein ohne Gewinnzweck finanziert sich SBE hauptsächlich über die Beiträge seiner Mitglieder. Darüber hinaus engagieren sich Unternehmen als Sponsoren.

Sport	Jour / Tag	Heure / Uhrzeit	Coach	Lieu / Ort	Inscription / Anmeldung
JAZZDANCE ⁽¹⁾ (9-16)	Mardi <i>Dienstag</i>	19:15 - 20:30	Anouck BOUSSON	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	anouck.bousson@hotmail.de
JAZZDANCE ⁽¹⁾ (9-16)	Jeudi <i>Donnerstag</i>	19:15 - 20:30	Anouck BOUSSON	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	anouck.bousson@hotmail.de
BODYSHAPE ⁽²⁾ (16+)	Lundi <i>Montag</i>	18:30 - 19:20	Rodolfo MEJÍA	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	sbehiefenech@gmail.com
ZUMBA ⁽²⁾ (16+)	Lundi <i>Montag</i>	19:30 - 20:30	Rodolfo MEJÍA	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	sbehiefenech@gmail.com
PILATES ⁽²⁾ (16+)	Lundi <i>Montag</i>	17:45 - 18:45	Aude MEYERS-DANAUX	Veräinsbau Christnach 32, Hierheck	gavrothead@yahoo.fr
PILATES ⁽²⁾ (16+)	Vendredi <i>Freitag</i>	8:20 - 9:20	Aude MEYERS-DANAUX	Veräinsbau Christnach 32, Hierheck	gavrothead@yahoo.fr
YOGA ⁽³⁾ (16+)	Lundi <i>Montag</i>	19:00 - 20:30	Aude MEYERS-DANAUX	Veräinsbau Christnach 32, Hierheck	gavrothead@yahoo.fr
YOGA ⁽³⁾ (16+)	Mercredi <i>Mittwoch</i>	19:00 - 20:30	Aude MEYERS-DANAUX	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	gavrothead@yahoo.fr
YOGA ⁽³⁾ (16+)	Vendredi <i>Freitag</i>	9:30 - 11:00	Aude MEYERS-DANAUX	Veräinsbau Christnach 32, Hierheck	gavrothead@yahoo.fr

Cotisation membre / *Mitgliedsbeitrag*: 50 € / Saison
 Cotisation famille / *Familienbeitrag*: 75 € / Saison
 Carte de membre d'honneur / *Fördermitgliedskarte*: 10 € / Saison
 Début des cours / *Kursbeginn*: 18/9/2023
 Cours d'essai gratuits / *Gratis Schnupperkurse*
 Pas de cours pendant les vacances scolaires / *Keine Kurse in den Schulferien*

(1) 100 € par trimestre / *pro Trimester* (70 € membres / *Mitglieder*)
 (2) 120 € par trimestre / *pro Trimester* (90 € membres / *Mitglieder*)
 (3) 180 € par trimestre / *pro Trimester* (150 € membres / *Mitglieder*)
 Réduction à partir du 2ème cours / *Rabatte bei mehreren Kursen*: -50 €, -20 €



Sponsors / Sponsoren

PEDICENTER
Réflexologue - Pédiacre médicale diplômée
www.pedicenter.lu

RENOVATION P. BETTENDORF
RENOVATIONS ET CONSTRUCTIONS
www.rbettendorf.lu

Jardins de Luxembourg
www.jardins.lu

JACOB & WEIS
Entreprise de Toitures
Constructions en bois
www.jacob-weis.lu

Freelance Vins Fins
www.freelance-vins.lu

TAVARES DA SILVA s.r.l.
Entreprise de construction
Façade et Corbelages
www.tavares.lu

Beienhaff
Imkerfachgeschäft
www.beienhaff.lu

PEINTURE MEYERS s.à.r.l.
www.peinture-meyers.lu



Evènements

Veranstaltungen

7/10/2023	10h00-12h00	La nutrithérapie : l'immunité pour se renforcer avant l'hiver, avec Cécile Houndegla ⁽¹⁾ En langue française	Veräinsbau Heffingen 2, rue Stenkel
11/11/2023	14h00-18h00	Marché aux puces ⁽²⁾ Flohmarkt	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
26/11/2023	9h00-12h00	Atelier YOGA Workshop ⁽¹⁾	Veräinsbau Christnach 32, Hierheck
10/12/2023	14h00-18h00	Animation pour enfants au Marché de Noël Kinderanimation auf dem Weihnachtsmarkt	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
17/1/2024	18h00-21h00	Omega90 – Leschte Wällen ⁽¹⁾ Vertrauenspersoun, Advance Care Planning, Patienteverfügung etc.	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
Fév / Feb 2024	N.N.	Premier secours santé mentale YOUTH ^{(1) (3)} Erste Hilfe in mentaler Gesundheit	Veräinsbau Heffingen 2, rue Stenkel
Mars / März 2024	N.N.	Stop mobbing ^{(1) (3)} Infoveranstaltung zum Thema Mobbing	Veräinsbau Heffingen 2, rue Stenkel
27/4/2024	14h00-18h00	Marché aux puces ⁽²⁾ Flohmarkt	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
Mai / Mai 2024	N.N.	Entraînement de la mémoire ^{(1) (3)} Gedächtnistraining	Veräinsbau Heffingen 2, rue Stenkel
15/6/2024	dès / ab 17h00	Fête de clôture de la saison pour les membres Abschlussfest für Mitglieder	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel

Pour participer à ces évènements, il faut s'inscrire.
Die Teilnahme zu allen Veranstaltungen erfordert eine Anmeldung.

- (1) Payant / Tarif réduit pour membres
Teilnahmegebühr / Ermäßigung für Mitglieder
- (2) Inscription 4 semaines avant
Einschreibung 4 Wochen vorher
- (3) Veuillez déjà nous communiquer votre intérêt à ce sujet !
Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie an diesem Thema interessiert sind!

Abonnez-vous à notre newsletter et restez informé !
Abonnieren Sie unseren Newsletter und bleiben Sie auf dem Laufenden!

✉ sbehiefenech@gmail.com

f [Sbe Hiefenech](#)

📷 [sbehiefenech](#)



<https://bienetre-heffingen.com>