



Santé & Bien-Être 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.

Nouveau / Neu

2 abos payés, 1 abo offert

2 Abos bezahlen, das 3. Abo gratis

Saison 2024 – 2025

Nouveautés dans le programme – Neu im Programm

Biodanza

La biodanza est aussi appelée la danse de la vie. La musique et le mouvement transmettent une nouvelle forme de sensations corporelles. La Biodanza transmet la joie de vivre et la communauté, elle soulage du stress et de l'agitation du quotidien. Aucune connaissance en danse n'est requise. La langue du cours est le luxembourgeois.

Biodanza wird auch als Tanz des Lebens bezeichnet. Musik und Bewegung vermitteln eine neue Form des Körpergefühls. Biodanza vermittelt Lebensfreude und Gemeinschaft, löst den Stress und die Hektik des Alltags. Keine Tanzkenntnisse erforderlich. Kurssprache ist Luxemburgisch.

Zumba

avec/mit Maryna

Nous dansons sur des chansons modernes, apprenons les pas de base de la Zumba et les rythmes latino-américains. Le cours est très dynamique et actif. Venez et rejoignez la fête !

Wir tanzen zu modernen Songs, lernen Grundschritte von Zumba und lateinamerikanische Rhythmen. Der Kurs ist sehr dynamisch und aktiv. Come and join the party!

Ateliers Jazzdance-Workshops

13.10, 10.11, 15.12.2024

Réservez les 3 dates pour être sûr d'avoir une place.

Reservieren Sie die 3 Daten, um sich einen Platz zu sichern.

4-6 ans/Jahre, 11h-12h: 7 € (5 € Membres / SBE-Mitgl.)

6-9 ans/Jahre, 9h30-11h: 10 € (7 €)

Inscription / Anmeldung: 621 713 948

Ateliers de chant pour enfants de 3 à 8 ans Sing-Workshops für Kinder von 3 bis 8 Jahren

L'idée des ateliers de chant est née de la réflexion sur le plaisir que procure le chant et sur les bienfaits qu'il apporte à la santé physique et psychique. Notre objectif est de faire découvrir le chant aux enfants tout en formant leur voix et en s'amusant beaucoup. 60 minutes, jeudi 14h30 dès 3/10 et samedi 9h30 dès 21/9.

Aus der Überlegung, wie viel Spaß das Singen macht und wie gut es für die körperliche und seelische Gesundheit ist, entstand die Idee der Sing-Workshops. Unser Ziel ist es, Kindern das Singen nahezu bringen und dabei gleichzeitig die Stimme zu bilden und viel Spaß zu haben. 60 Minuten, Donnerstag 14:30 ab 3.10. und Samstag 9:30 ab 21.9.

Inscription / Anmeldung: sbiefenech@gmail.com
63 € (45 € Membres / SBE-Mitgl.)



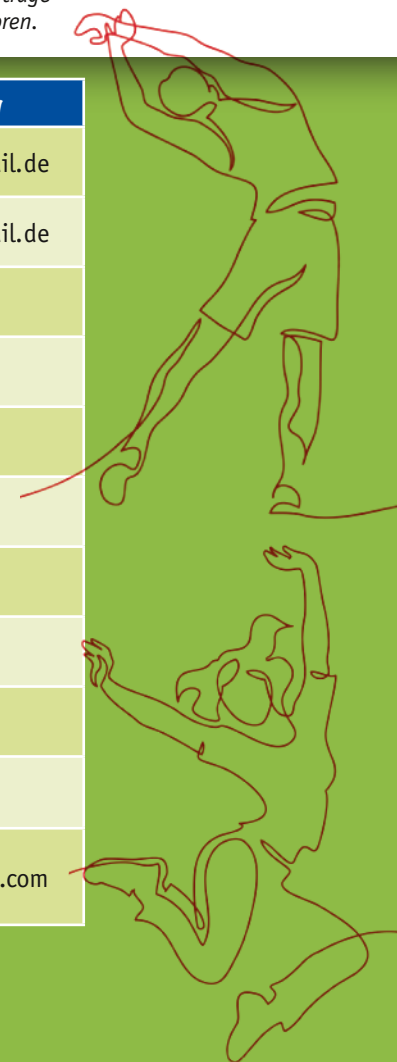
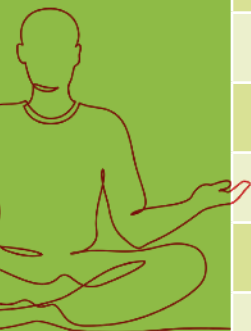
Sport-Programm(e)

2024 - 2025

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⁾ (9-12)	Mardi <i>Dienstag</i>	19:15 - 20:30	Anouck BOUSSON	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	anouck.bousson@hotmail.de
JAZZDANCE ⁽¹⁾ (12-18)	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	Al Kierch Reiland 4, bei der Kiirch	rodmejia21@hotmail.es
ZUMBA ⁽²⁾ (16+)	Lundi <i>Montag</i>	19:30 - 20:30	Rodolfo MEJÍA	Al Kierch Reiland 4, bei der Kiirch	rodmejia21@hotmail.es
ZUMBA ⁽²⁾ (16+)	Mercredi <i>Mittwoch</i>	19:00 - 20:00	Maryna Peeters	Al Kierch Reiland 4, bei der Kiirch	bpeeters@pt.lu
PILATES ⁽²⁾ (16+)	Lundi <i>Montag</i>	17:45 - 18:45	Aude MEYERS-DANAUX	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	gavrothead@yahoo.fr
PILATES ⁽²⁾ (16+)	Vendredi <i>Freitag</i>	8:20 - 9:20	Aude MEYERS-DANAUX	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	gavrothead@yahoo.fr
YOGA ⁽³⁾ (16+)	Lundi <i>Montag</i>	19:00 - 20:30	Aude MEYERS-DANAUX	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	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	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	gavrothead@yahoo.fr
Biodanza ⁽⁴⁾ Atelier/ Workshop	Mardi <i>Dienstag</i>	19:30 - 21:30	Marlyse KUSNIERZ-BROERS	Al Kierch Reiland 4, bei der Kiirch	marlyse.biodanza@gmail.com



Cotisation membre / *Mitgliedsbeitrag*: 50 € / Saison
 Cotisation famille / *Familienbeitrag*: 75 € / Saison
 Carte de membre d'honneur / *Fördermitgliedskarte*: 10 € / Saison
 Début des cours / *Kursbeginn*: 23.09.2024
 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*)
 (4) 250 € par trimestre / *pro Trimester* (220 € membres / *Mitglieder*)
 cours individuels possibles / *Einzelkurse möglich*

Réduction de 50 € pour 2ème cours, 3ème cours gratuit / *Rabatt von 50 € auf den 2. Kurs, 3. Kurs gratis*

Sponsors / Sponsoren



Réflexologue - Pédicure médicale diplômée
www.pedicenter.lu



RENOVATIONS ET CONSTRUCTIONS
www.rbettendorf.lu



Beienhaff
 Imkerfachgeschäft
www.beienhaff.lu



Jardins de Luxembourg
www.jardins.lu



SNACK BAR & COFFEE LOUNGE
www.meglio.lu



www.holzbau-neuman.lu



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



Evènements

Veranstaltungen

25/9/2024	14h00 – 17h00 5 € (0 €) ⁽¹⁾	Omega90 – Leschte Wëllen: Vertrauenspersoun, Advance Care Planning, Patientenverfügung etc.	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
5/10/2024	10h00-12h30 20 € (15 €) ⁽¹⁾	Atelier sur la numérologie, avec Cécile Houndegla	Veräinsbau Heffingen 2, rue Stenkel
9/11/2024	10h00-12h00 15 € (10 €) ⁽¹⁾	Conférence Sens et symboliques des maux, avec Aude Meyers-Danaux	Veräinsbau Heffingen 2, rue Stenkel
8/12/2024	14h00-18h00 0 € (0 €) ⁽¹⁾	Animation pour enfants au Marché de Noël Kinderanimation auf dem Weihnachtsmarkt	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
28/1/2025	18h30-19h30 (FR) 19h45-20h45 (LUX) 0 € (0 €) ⁽¹⁾	Conférence Directive anticipée, personne de confiance, loi sur les soins palliatifs, Omega90 Konferenz Patienteverfügung, Vertrauenspersoun a Palliativgesetz	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
25/2/2025	19h00-20h30 5 € (0 €) ⁽¹⁾	Konferenz Eis Ernierung mat Stéphanie Rosquin	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
22/3/2025	8h30-12h00 10 € (5 €) ⁽¹⁾	Workshop Pensiounscoaching, GERO	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
26/4/2024	14h00-18h00 5 € table/Tisch ⁽²⁾	Marché aux puces Flohmarkt	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
04-05/2025	matin, plusieurs cours vormittags, mehrere Kurse ⁽³⁾	Initiation à la défense personnelle pour adultes Selbstverteidigung für Erwachsene: Einführungskurs	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
21/6/2025	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) Frais d'inscription (tarif réduit pour membres)
Teilnahmegebühr (ermäßigt 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

📘 [Sbe Hiefenech](#)

📷 [sbehiefenech](#)



<https://bienetre-heffingen.com>