



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.

Nouveau / Neu

2 abos payés, 1 abo offert

2 Abos bezahlen, das 3. Abo gratis

Saison 2025 – 2026

Ateliers et nouveautés – Workshops und neu im Programm

Line Dance

La line dance est une danse de formation dans laquelle on danse en groupe. Des figures prédéfinies sont étudiées puis répétées de manière synchrone avec les autres danseurs. La line dance offre à tout âge la possibilité de se joindre à un groupe de danse sans partenaire, avec le plaisir de la musique.

Line Dance ist ein Formationstanz, bei dem in der Gruppe getanzet wird. Festgelegte Figuren werden einstudiert und dann synchron mit den anderen Tänzern wiederholt. Line Dance bietet in jedem Alter die Möglichkeit, sich ohne Partner mit Freude an Musik einer Tanzgruppe anzuschließen. (LUX/FR)

Ateliers de chant pour enfants de 4 à 10 ans
Sing-Workshops für Kinder von 4 bis 10 Jahren

21/9, 19/10, 23/11/2025 – 10-11h30

10 € (7 € membres/SBE-Mitglieder)

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

Reservieren Sie die 3 Daten, um sich einen Platz zu sichern;
sbehiefenech@gmail.com

Erste Hilfe in mentaler Gesundheit – Prävention und Intervention bei Jugendlichen

Ziel des Kurses des Centre d'Information et de Prévention ist es, Erwachsene mit den notwendigen Kompetenzen auszustatten, um psychischen Störungen bei Jugendlichen vorbeugen oder angemessen intervenieren zu können. (LUX)

Ateliers Jazzdance-Workshops

11/10, 29/11, 13/12/2025

4-6 ans/Jahre, 11-12h: 7€ (5€ membres/SBE-Mitglieder)

6-9 ans/Jahre, 9h30-11h: 10€ (7€ membres/SBE-Mitglieder)

Réservez les 3 dates pour être sûr d'avoir une place. *Reservieren Sie die 3 Daten, um sich einen Platz zu sichern:*

621 713 948 (SMS/WhatsApp), anouck.bousson@hotmail.de

Lerne Biodanza kennen

Biodanza wird auch als Tanz des Lebens bezeichnet. Biodanza vermittelt Lebensfreude und Gemeinschaft, löst den Stress und die Hektik des Alltags. Es sind keine Tanzkenntnisse erforderlich. (LUX)



Sport-Programm(e)

2025 – 2026

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 ⁽⁵⁾ 4, bei der Kiirch	rodmejia21@hotmail.es
ZUMBA ⁽²⁾ (16+)	Lundi <i>Montag</i>	19:30 - 20:30	Rodolfo MEJÍA	Al Kierch Reiland ⁽⁵⁾ 4, bei der Kiirch	rodmejia21@hotmail.es
ZUMBA ⁽²⁾ (16+)	Mercredi <i>Mittwoch</i>	19:10 - 20:10	Maryna PEETERS	Al Kierch Reiland ⁽⁵⁾ 4, bei der Kiirch	bpeeters@pt.lu
PILATES ⁽²⁾ (16+)	Lundi <i>Montag</i>	17:45 - 18:45	Aude DANAUX	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	gavrothead@yahoo.fr
PILATES ⁽²⁾ (16+)	Vendredi <i>Freitag</i>	8:20 - 9:20	Aude DANAUX	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	gavrothead@yahoo.fr
YOGA ⁽³⁾ (16+)	Lundi <i>Montag</i>	19:00 - 20:30	Aude DANAUX	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	gavrothead@yahoo.fr
YOGA ⁽³⁾ (16+)	Mercredi <i>Mittwoch</i>	19:00 - 20:30	Aude DANAUX	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	gavrothead@yahoo.fr
YOGA ⁽³⁾ (16+)	Vendredi <i>Freitag</i>	9:30 - 11:00	Aude DANAUX	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	gavrothead@yahoo.fr
Line Dance ⁽³⁾	Vendredi <i>Freitag</i>	19:00 - 20:30	Daggy RIES	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel	dufeu@pt.lu
Biodanza ⁽⁴⁾ (16+)	Mardi <i>Dienstag</i>	19:30 - 21:30	Marlyse KUSNIERZ-BROERS	Al Kierch Reiland ⁽⁵⁾ 4, bei der Kiirch	info@biodanza.lu

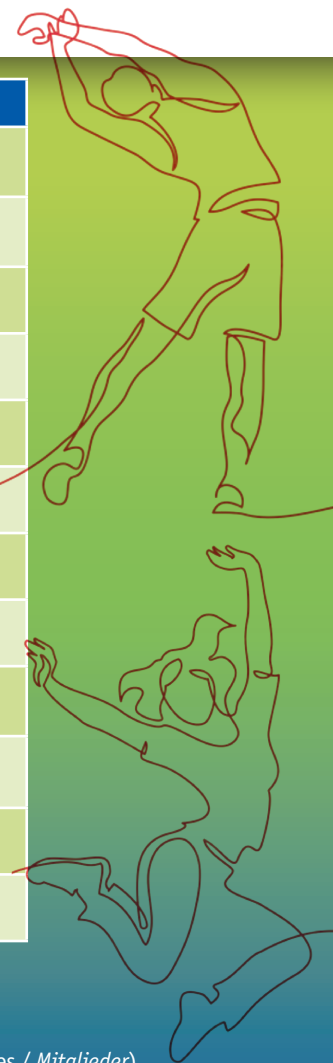
Cotisation membre / Mitgliedsbeitrag: 50 € / Saison
Cotisation famille / Familienbeitrag: 75 € / Saison
Carte de membre d'honneur / Fördermitgliedskarte: 10 € / Saison

Début des cours / Kursbeginn: 22/09/2025

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) Tous les 15 jours / alle 2 Wochen, 25 € par atelier / pro Workshop (21€ membres / Mitglieder)
(5) Déménagement au Veräinsbau Heffingen au cours de la saison pour cause de travaux
Umzug in den Vereinsbau Heffingen im Laufe der Saison aufgrund von Umbauarbeiten
Réduction de 50 € pour 2ème abo, 3ème abo gratuit / Rabatt von 50 € auf das 2. Abo, 3. Abo gratis



Sponsors / Sponsoren





Evènements

Veranstaltungen

15/9, 22/9, 29/9, 6/10	18h00 - 21h30 Gratuit/ <i>gratis</i> ⁽²⁾	Erste Hilfe in mentaler Gesundheit – Prävention und Intervention bei Jugendlichen Organisé par la commune de Heffingen en collaboration avec SBE et l'association des parents / <i>Organisiert von der Gemeinde Heffingen in Zusammenarbeit mit SBE und der Eltervereenegung Hiefenech asbl</i>	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
16/10, 23/10, 30/10, 13/11, 20/11, 27/11	10h00 - 11h00 7,50 € (10 €) ⁽¹⁾⁽²⁾	Initiation à la défense personnelle pour adultes avec/ Einführungskurs in Selbstverteidigung für Erwachsene mit Tom DI STEFANO	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
7/12/2025	14h00 - 18h00 Gratuit/ <i>gratis</i>	Animation pour enfants au Marché de Noël <i>Kinderanimation auf dem Weihnachtsmarkt</i>	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
2026: 7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 11/2	14h30-16h00 50 € (40 €) ⁽¹⁾⁽²⁾	Gedächtnistraining mit Marianne BROSIUS-KOLBER Avec le soutien de la commune de Heffingen <i>Mit Unterstützung durch die Gemeinde Heffingen</i>	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
10/1/2026	10h00-12h00 15 € (10 €) ⁽¹⁾⁽²⁾	Conférence Sens et symboliques des maux avec Aude DANAUX	Veräinsbau Heffingen 2, rue Stenkel
04-05/2026 Jeudi/ Donnerstags	10h00-11h00 7,50 € (10 €) ⁽¹⁾⁽²⁾	Initiation à la défense personnelle pour adultes avec/ Einführungskurs in Selbstverteidigung für Erwachsene mit Tom DI STEFANO	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel
18/4/2026	9h30-12h00 20 € (15 €) ⁽¹⁾⁽²⁾	Atelier Réflexologie avec Aude DANAUX	Veräinsbau Heffingen 2, rue Stenkel
27/6/2026	11h00-16h00	Fête de clôture de la saison pour les membres <i>Abschlussfest für Mitglieder</i>	Centre culturel et sportif Heffingen 13, rue Stenkel

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

- (1) Frais d'inscription
(tarif réduit pour membres)
*Teilnahmegebühr
(ermäßigt für Mitglieder)*
- (2) Inscrivez-vous dès maintenant
ou communiquez-nous votre intérêt!
*Melden Sie sich bereits jetzt an
oder teilen Sie uns Ihr Interesse
an diesem Thema mit!*

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>