Eng iwwerraschend Familljewanderung SYRPRISE

Samstag, den 12. Juli von 9:45 bis 13:00 Uhr.

Getränke für den Rundgang nicht vergessen!
Die Teilnahme ist gratis und richtet sich an Familien mit Kindern ab 5 Jahren
Anmelden können Sie sich unter folgender Emailadresse:
environnement@mertert.lu

Im Rahmen des Projekts ein Tag in der Natur, der „Natur & Ëmwelt asbl“ findet **eine kleine Familienwanderung durch das Syrtal** statt.

Start ist am Bahnhof in Mertert wo wir den Zug nach Manternach nehmen. Dort erwarten euch auf einer Strecke von 5 km spannende Rätsel und lustige Spiele für Groß und Klein.

Findet Ihr den Weg nach Mertert zurück?

Spiele und Rätsel finden in luxemburgischer Sprache statt.

Treffpunkt: um 9:45 Uhr am Bahnhof Mertert, Quai 2

Die Teilnahme ist gratis!

Geführter Rundgang durch die neue Kläranlage in Grevenmacher

Samstag, den 19. Juli von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Bitte bis spätestens den 16. Juli in der Rezeption der Gemeinde Mertert anmelden, unter folgender Telefonnummer: 740016-1

Die Führung dauert +/- 60-80 Minuten und endet mit einem geselligen Umtrunk auf dem Gelände der Kläranlage.

Treffpunkt: um 13:45 Uhr auf dem P&R in Mertert, neben dem Kreisverkehr

Transport: Hin- und Rückfahrt werden durch eine Busfahrt, welche von der Gemeinde organisiert wird, garantiert.

Die Teilnahme ist gratis!

Rundgang durch unseren Hafen in Mertert

Samstag, 26. Juli von 10:00 bis 12:00 Uhr.

Bitte bis spätestens den 23. Juli in der Rezeption der Gemeinde Mertert anmelden, unter folgender Telefonnummer: 740016-1

Dieser Rundgang gewährt Ihnen einen einmaligen und interessanten Blick rund um das Geschehen und die Arbeiten die in unserem Hafen verrichtet werden. Die Führung im Hafen dauert +/- 90 Minuten.

Treffpunkt: um 9:45 Uhr auf dem P&R in Mertert, neben dem Kreisverkehr

Transport: Hin- und Rückfahrt werden durch eine Busfahrt, welche von der Gemeinde organisiert wird, garantiert.

Die Teilnahme ist gratis!

MÄERTERT-WAASSERBËLLEG
Commune de Mertert

Commission du 3e âge
Commission des sports et des loisirs

SUMMER AKTIVITÉITEN

Och 2025 ginn erëm ganz flott Eventer an Aktivitéite wärend de Summerméint organiséiert.

Summeraktivitéiten vun der Gemeng Mäertert-Waasserbëlleg organiséiert vun der 3. Alterskommissioun an der Sportkommissioun.

Outdoor Workouts mit Vicky Boever

15.07. – 31.07. / 02.09. – 11.09. | 18:30 -19:30 Uhr im Park in Mertert

Liegematte und Wasserflasche nicht vergessen!
Bei Regen wird der Kurs in die Sporthalle der Ecole Princesse Alexandra Wasserbillig verlegt.
Bitte in der Rezeption der Gemeinde Mertert anmelden, unter folgender Telefonnummer: 740016-1

Outdoor-Workouts sind eine flexible und effektive Art, Kraft und Ausdauer zu verbessern. Bei diesen Workouts arbeiten wir zweimal die Woche hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht. Die Intensität kann individuell angepasst werden, indem wir die Wiederholungsgeschwindigkeit variieren oder Übungen modifizieren.

Diese Kurse finden immer dienstags und donnerstags an folgenden Daten statt:
Kurs 1: 15.07., 17.07., 22.07., 24.07., 29.07., 31.07.
Preis: 6x zum Preis von 40€* oder 3x zum Preis von 10€*
Kurs 2: 02.09., 04.09., 09.09., 11.09.
Preis: 4x zum Preis von 20€*

Kraftvolles Pilates und Stretching oder Power-Pilates mit Paula Fernandes

Bei Regen wird der Kurs in die Sporthalle der Ecole Princesse Alexandra Wasserbillig verlegt.
Bitte in der Rezeption der Gemeinde Mertert anmelden, unter folgender Telefonnummer: 740016-1

Kraftvolles Pilates und Stretching bedeutet eintauchen in eine dynamische Stunde, die deine Muskulatur gezielt stärkt und Dir gleichzeitig die nötige Entspannung schenkt. Mit gezielten Kräftigungsübungen baust du Stabilität und Kraft auf, während entspannende Dehnungsübungen deine Muskulatur geschmeidig halten und Verspannungen lösen. Perfekt um deinen Alltag mit mehr Energie und Balance zu meistern.

Diese Kurse finden immer montags in Mertert im Park statt:
Kurs: 14.07., 21.07., 28.07., 04.08., 11.08.
Preis: 5x zum Preis von 30 €*

Power-Pilates ist für alle, die ihre Fitness auf das nächste Level heben möchten. Diese intensive Stunde richtet sich an Fortgeschrittene und bietet anspruchsvolle Übungen mit hohen Wiederholungszahlen. Stärke deine Core-Muskulatur, verbessere deine Stabilität und bringe dein Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Bei Regen wird der Kurs in die Sporthalle der Ecole Princesse Alexandra Wasserbillig verlegt.
Bitte in der Rezeption der Gemeinde Mertert anmelden, unter folgender Telefonnummer: 740016-1

Diese Kurse finden immer mittwochs in Mertert im Park statt:
Kurs: 16.07., 23.07., 30.07., 06.08., 13.08.
Preis: 5x zum Preis von 30 €*

Es besteht auch die Möglichkeit beide Kurse *(Pilates und Stretching und Power Pilates)* zu belegen.
Preis: 10x zum Preis von 60€**

Melde dich jetzt an und starte kraftvoll in den Sommer!

Crossfit for Kids mit Jacky Schmitt

Samstag, den 13.09. in der großen Sporthalle in Wasserbillig.

Anmelden kannst Du dich bis zum 02.09.2025 unter folgender Emailadresse: kanner.crossfit@gmail.com

Crossfit for Kids ist ein Kurs für Kinder ab 4 Jahre, der ihnen den Spaß an der Bewegung anhand funktioneller Übungen vermitteln soll. Obwohl in der Grupee trainiert wird, können alle Übungen individuell, respektiv altersgerecht, angepasst werden. Spaß steht stets im Vordergrund.

Da viele Bewegungsideen auch zuhause durchführbar sind, dürfen die Eltern dem Kurs gerne beiwohnen und Ideen sammeln.

Kurs: 13.09., 10:00 – 11:00 Uhr Kurs für Kids (4 – 6 Jahre)
Kurs: 13.09., 11:00 – 12:00 Uhr Kurs für Kids (7 – 12 Jahre)
Die Teilnahme ist gratis!

Mat de Stiwwelen duerch d'Syr

Sonntag, den 6. Juli von 10:00 bis 12:00 Uhr.

Wasserfeste Stiefel mitbringen!
Anmelden können Sie sich unter folgender Emailadresse: environnement@mertert.lu

Stephan Müllenborn, Geograph der Flusspartnerschaft Syr, nimmt uns mit auf einen kleinen Rundgang von 2km (2 Stunden) rund um und durch die Syr.

Konkret geht es sowohl um den Lebensraum, Fischwanderungen, Renaturierungen als auch darum wie die Syr uns vor Starkregen und Hochwasser schützen kann.

Erklärungen während der Tour werden auf Deutsch und Luxemburgisch gegeben.

Treffpunkt: um 10 Uhr auf dem P&R in Mertert, neben dem Kreisverkehr
Die Teilnahme ist gratis!

Die Teilnehmer sind gebeten sich im Vorfeld unter der Telefonnummer 740016-1 anzumelden.
Die entsprechende Teilnahmegebühr bitte auf das Konto **CCP LU 75 1111 0062 5648 0000** der Gemeinde Mertert überweisen. Die Überweisung des Betrages gilt als definitive Anmeldung.
Bitte beachten Sie, dass die Kosten nicht rückerstattet werden können im Falle einer Abmeldung.
Das Datum der Überweisung ist ausschlaggebend für die Reihenfolge bei der Einschreibung!

Die Gemeinde Mertert übernimmt einen Beitrag von 20 Euro*, 40 Euro** pro Teilnehmer.
Diese wurden bereits von den Teilnahmegebühren abgezogen.

Weitere Infos auf der Rückseite