Club Wëlle Wäin

Hierschtprogramm
Programme d'automne

Inter-Actions
Développement & Action Sociale

clubaktiv

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

www.inter-actions.lu

Bitte beachten Sie, dass mit jeder Broschüre die Kurse neu beginnen. D.h. selbst wenn Sie bereits an einem Kurs teilgenommen haben und dies auch weiterhin tun möchten, müssen Sie sich bitte **im Club erneut fristgerecht anmelden**. Sie sind **nicht automatisch** erneut angemeldet.

Veuillez s.v.p. considérer, que les cours se renouvellent avec chaque brochure. C.à.d. même si vous avez déjà participé à un cours et que vous souhaitez y reparticiper, vous devez s.v.p. vous **inscrire à nouveau au Club endéans le délai indiqué**. La réinscription ne se fait **pas automatiquement**.

Legende / Légende

	Datum / Date
	Uhrzeit / Horaire
	Preis / Prix
	Treffpunkt / Rendez-vous
	Schwierigekeitsgrad / Niveau de difficulté
	Begrenzte Teilnehmeranzahl / Nombre limité de participants
	Anmeldeschluss / Délai d'inscription
	Sprache
	Kursleiter(in) / Formateur(trice)

Léif Matbierger,

ech sinn houfreg drop, datt och dëst Joer de Club Wëlle Wäin nees eng breetgefächert Offer un Aktivitéiten ubitt fir eist intergenerationellt Zesummeliewen ze stäerken. Grad och eis Generatioun 50+, ass en onverzichtbare Bestanddeel vun eiser Gesellschaft. Hier Aarbecht, hire gesellschaftlechen Engagement, hire joerzéngtelaangen Engagement am Veräins- Sport- a Kulturliewe stellen d'Piliere vun der Gesellschaft duer, op déi déi jonk Generatiounen haut opbaut.

Et ass eng Freed ze gesinn, wéi jiddereen onofhängeg vum Alter, weiderhin an der Mëtt vun der Gesellschaft verankert ass an a vollen Zich um faarwege Liewen an eiser Regioun deelhëlt.

De Club "Wëlle Wäin" ass eng Plaz vun der Freed, vum Laachen a vum Zesummeliewen. Traureg Phänomener ewéi sozial Isolatioun an Eleng-Sinn am Alter, déi ee leider allzedacks gesäit, hu bei eis keng Plaz – dëst ass eis mënschlech Flicht! Eis eeler Generatiounen hunn d'Fundament geluecht vun där Gesellschaft, an där mir haut gäre liewen an dofir wäerten si ëmmer integrative Bestanddeel vun eisem Zesummeliewe sinn.

Ech wëll dann och jidder eenzelnem en häerzleche Merci ausschwätzen, deen zum Erfolleg vun dësem Projet bäigedroen huet. All Iddi, all Minutt Aarbecht an all Euro, deen an eise gemeinsame Projet gefloss ass, war goldrichteg.

Ech wënschen Iech eng intressant Lektür an hoffen, datt aus där breet gefächert Offer fir jiddereen dat richteg dobäi ass. An deem Sënn freeën ech mech mat Iech op vill gemeinsam Stonnen.

Beissel Robi
Buergermeeschter Gemeen Stadbriedemes

Team

Carole KUMMER

Responsable

Sonia HOURT

Agente administrative et d'encadrement

Carole BERENS

Éducatrice diplomée

Aileen THÖNNES

Éducatrice diplomée remplaçante

Kontakt /Contact

Club Wëlle Wäin

1, rue Neuve • L-5560 Remich

Tel: 28 13 74 • GSM: 621 / 74 13 55

Email: clubwellewain@inter-actions.lu

www.clubwellewain.lu

/ Inter-Actions asbl - Club Wëlle Wäin

Montag-Freitag / lundi-vendredi 8h00-16h30

(Die Zeiten können je nach Aktivität variieren. /
Les horaires peuvent varier selon les activités.)

Club im Dorf / Club au village

Wir kommen Ihnen entgegen.

Das Club-Personal unternimmt regelmäßig Touren in den verschiedenen Ortschaften der 4 Partnergemeinden.

Nous venons à votre rencontre.

Le personnel du Club fait des tours réguliers dans les différentes localités des 4 communes partenaires.

Montag / Lundi

Remich

Mittwoch / Mercredi

Schengen

Donnerstag / Jeudi

Mondorf

Freitag / Vendredi

Stadtbredimus

Inhalt - Contenu

Legende / Légende 2
Vorwort / Préface 3
Team & Kontakt / Team & contact 4
Club im Dorf / Club au village 5
Wir suchen. / Nous cherchons. 8
Schnupperkurse / Cours d'essai 9

Bewegung, Gesundheit & Wohlbefinden / Mouvement, santé & bien-être ..... 10 - 24
Jogging 11
Self-defense 12
Ju-jitsu 13
CIRCL Mobility 14
Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder 15
Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée + ... 16
Yoga & Meditation 17
Stuhlyoga / Yoga avec chaise 18
Yoga-Walk 19
Lach-Yoga / Yoga du rire 20
Zumba Gold 21
Line dance 22
Paartanz / Dance en couple 23
Pilates 24

Informationen & mehr / Informations & autres 26-33
Ganzheitliches Gedächtnistraining / Entraînement intégral de la mémoire 27
Einbruchschutz / Prévention effraction 28
Testament & Co 29
Mobilitäts-APPs / Applications de mobilité 30
Digiworld 31

Einführung in die Elektronik mit LEDs / Introduction dans l'électronique avec des LED 32
Arduino – Programmation 33

Gesellig, kreativ, kulinarisch / Conviviale, créatif, culinaire 34-43
Sprachencafé / Café des langues 35
Petanque 36
Alle Neune! / Strike! 37
Gesellschaftsnachmittage / Après-midi de rencontre 38
Kreativateliers / Atelier créatifs 39
Lies mir eine Geschichte vor / Lis moi une histoire 41
Restaurant-Nomaden / Nomades de restaurant 42

Kultur, Reisen, Ausflüge & Special-Events /
Culture, voyages, excursions & événements spéciaux 44-49
On Tour nach Koblenz / En route vers Coblence 45
Bowling – das etwas andere Kegeln / le jeu de quilles un peu différent 46
Fackelwanderung / Randonnée aux flambeaux 47
Weihnachtsmarkt in Aachen & Printenbäckerei Klein 48
Ein Stelldichein vor Weihnachten / Un rendez-vous avant Noël 49

Allgemeine Geschäftsbedingungen / Conditions générales 51-54

Quellenangabe / Références 55

In der Mitte: Ein Kalender zum Herausnehmen /
Au milieu: Un calendrier à extraire

WIR SUCHEN / NOUS CHERCHONS :

für unser Sprachencafé / pour notre Café des langues

Im Sprachencafé gibt es mehrere Tische. An jedem Tischen, wird jeweils eine andere Sprache gesprochen. Wir suchen Freiwillige zum Leiten eines solchen Sprachentisches, welche eine Sprache gut beherrschen. **(Für Details siehe S.xx)**

Il y a plusieurs tables au café des langues. À chaque table les personnes parlent une langue différente. Nous cherchons pour encadrer une table linguistique, des bénévoles qui ont une bonne maîtrise d'une langue. **(Détails voir p.xx)**

Ebenfalls / Aussi:

Ein(e) Nordic-Walking-Coach / un(e) coach pour la marche nordique

Ein(e) Wanderführer(in) / un(e) guide pour randonnées

Schnupperkurse / Cours d'essai

Wir bieten neuen Teilnehmer/innen die Möglichkeit an einigen der ersten Einheiten der Sportkurse der jeweiligen Kursreihe gratis teilzunehmen.

Erst wenn der Kurs Ihnen zusagt, zahlen Sie ggf. die ganze Kursreihe.

Bitte halten Sie Ausschau nach diesem Sticker (Bsp.).

Schnuppern / Essayer
30.02.2024

Teilnahme nur nach Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

Nous offrons aux nouveaux participants la possibilité d'essayer gratuitement certains cours de sport lors des premières unités d'une série.

Uniquement si le cours vous plait, vous payez le cas échéant l'entière série des cours.

S.v.p. cherchez ce sticker (ex.).

Schnuppern / Essayer
30.02.2024

Participation uniquement après inscriptions.
Le nombre de participants est limité.

Bewegung, Gesundheit & Wohlbefinden / Mouvement, santé & bien-être

Jogging 11

Self-defense 12

Ju-jitsu 13

CIRCL Mobility 14

Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder 15

Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée + ... 16

Yoga & Meditation 17

Stuhlyoga / Yoga avec chaise 18

Yoga-Walk 19

Lach-Yoga / Yoga du rire 20

Zumba Gold 21

Line dance 22

Paartanz / Dance en couple 23

Pilates 24

Jogging

GRATUIT

Places limitées

De Joggen für Anfänger. Üben Sie zügiges Gehen, bis ihre Herzfrequenz so weit sinkt, dass Sie joggen können. Danach wechseln sich Gehen und Laufen ab.

Fr L'art du jogging pour les débutants. Pratiquez la marche rapide jusqu'à ce que votre rythme cardiaque baisse assez pour vous permettre de trottiner. Puis alternez alors marche et course.

Schnuppern / Essayer
12.09.2024

	Do, ab dem / Je, à p. du 12.09.2024 (11 Einheiten / 11 unités)
	09h00 - 10h00 (+/-1h)
	Bei Anmeldung / Lors de l'inscription
	Anfänger willkommen / débutants bienvenus
	LUX Robert
	LU (FR, DE)
	Gratis / gratuit
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v

Self-defense

Places limitées

De Einfache, schnelle und effektive Selbstverteidigungstechniken, um aus komplizierten oder gefährlichen Situationen herauszukommen. Einführung der wichtigsten Säulen und Grundlagen der Selbstverteidigung, praktisches Üben solcher Situationen und angepasstes Lernen.

Erlernen von kontaktlosem Streetboxing.

Fr Techniques de self-defense simples, apides et efficaces afin de pouvoir sortir de situations compliquées voir dangereuses. Mise en place des principaux piliers et fondamentaux du self-defense, mise en situation et apprentissage adapté.

Apprentissage de street boxing sans contact.

	Mi, ab dem / Me, à p. du 25.09.2024 (12 Einheiten / 12 unités)
	20h00 - 21h00
	Emerange
	COLLER Olivier
	FR (LU)
	125 €
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v

Schnuppern / Essayer 25.09.2024

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

Ju-jitsu

Places limitées

GRATUIT

	Mondorf
	DUPLANTIER Jean
	FR
	Gratis / gratuit
	Bitte rufen Sie uns für weitere Informationen Anfang September an. / S.v.p. n'hésitez pas à nous appeler début septembre pour plus d'informations.

De Der Kampfsport im Allgemeinen und Ju-Jitsu im Speziellen bieten ein angepasstes, d.h. sanfteres Programm an.

Die Übungen dienen dem Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden, durch ein angepasstes Aufwärmen und geschmeidige Kampfsporttechniken ohne kompetitiven Gedanken - sondern stattdessen mit einer kooperativen Haltung, durch Atem- und Entspannungstechniken und sanfter Gymnastik.

Fr L'Art Martial en général et le Ju-Jitsu en particulier possède un programme adapté, c.à.d. plus doux.

La pratique vise à conserver la santé et trouver un bien être par un échauffement adapté, des techniques martiales pratiquées de manière souple sans idée d'adversité ou de dualité mais dans un état de partenariat, des techniques de respiration, une gymnastique douce et des techniques de relaxation.

Schnuppern / Essayer
1. Einheit des Herbstprogramms / 1ère unité du programme d'automne.

CIRCL Mobility

Places limitées

	Fr, ab dem / Ve à p. du 20.09.2024 (12 Einheiten / 12 unités)
	16h00 - 17h00
	Remich
	PESCHIAROLI Dorina (CIRCL Mobility Instructor)
	LU, DE, FR
	96 €
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v

Schnuppern / Essayer 20.09.2024

De CIRCL Mobility™ kombiniert eine Vielfalt an verschiedenen Beweglichkeitsübungen im Stehen und am Boden, die den Bewegungsradius deines Körpers vergrößern. Dazu gehören Flexibilität, Gleichgewicht, Geschmeidigkeit und Kraft. Die Kombination ist der beste Weg, um Verletzungen vorzubeugen und zusätzlich, u.a. die Beweglichkeit zu fördern, Verspannungen zu lösen, eine schnellere Rehabilitation zu unterstützen, Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

Fr CIRCL Mobility™ combine une variété d'exercices de mobilité différents, debout et au sol, qui augmentent l'amplitude des mouvements de ton corps. Cela inclut la flexibilité, l'équilibre, la souplesse et la force. Cette combinaison est le meilleur moyen de prévenir les blessures et, en plus, de favoriser, entre autres, la mobilité, de soulager les tensions, de favoriser une rééducation plus rapide, d'améliorer le sens de l'équilibre et la capacité de concentration.

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

GRATUIT

Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder

Leichter, geselliger Spaziergang / Balade conviviale, douce

De Wollen Sie mal wieder öfters raus - etwas Bewegung an der frischen Luft? Alleine fehlt Ihnen jedoch die Motivation?
Bei unserem leichten Spaziergang auf ebenem Terrain, geht es weder um Tempo, noch um die Kilometerzahl, sondern es geht darum draußen eine angenehme Zeit in geselliger Gesellschaft zu verbringen. Stöcke und Rollatoren sind willkommen. Mit der Möglichkeit gemeinsam etwas, auf eigene Rechnung, zu trinken.

Fr Aimeriez-vous sortir plus souvent - bouger un peu en plein air ? Mais n'êtes-vous pas motivé à le faire seul(e) ?

Lors de notre balade douce sur terrain plat, il n'y a ni la vitesse, ni le nombre de kilomètres qui comptent, mais de passer en extérieur de bons moments en bonne compagnie. Les battons et rollators sont les bienvenus. Si vous le souhaitez, il y a après la possibilité de boire un pot ensemble, à ses propres frais.

	Di / Ma **03.09. Mondorf** **17.09. Remich** **08.10. Schengen** **22.10. Stadtbredimus** **05.11. Mondorf** **19.11. Remich** **03.12. Schengen** **17.12. Stadtbredimus**
	10h00 (max. 1h)
	Bei Anmeldung / **Lors de l'inscription**
	leicht / facile
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / **par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v**

Déinscription s.v.p. jusqu'à la deadline. Sinon des frais pourront vous être facturés.

GRATUIT

Wandertreff & Wandertreff + Randonnée & Randonnée +

De Wer Schustersrappen etwas mehr zutrauen, oder sich auch mal in unebeneres Gelände wagen will, kann sich dem **Wandertreff** oder dem **Wandertreff+** anschließen.
Wenn gewünscht kann im Anschluss, auf eigene Rechnung, ein Restaurantbesuch organisiert werden.

Fr Qui désire un chemin plus difficile, peut participer aux **randonnées** ou aux **randonnées+**.
Si vous le souhaitez, un r.d.v. au restaurant peut être organisé après, à ses propres frais.

Wandertreff / randonnées

	Di / Ma 24.09., 29.10., 26.11.2024
	10h00 (+/- 2h)
	ca. / environ 5-6km mittel / intermédiare

Wandertreff+ / randonnées+

	Di / Ma 01.10., 12.11., 10.12.2024
	9h30 (+/- 3h)
	ca. / environ 10-12km mittel-schwer intermédiaire-difficile

	Bei Anmeldung / Lors de l'inscription
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

Places limitées

Yoga & Meditation

De Das Hatha-Yoga im Mondzyklus versucht die Verbindung zwischen Atmung und Bewegung herzustellen und sucht das zur Ruhe kommen der Gedanken im Geiste. Im Anschluss an das Yoga - mit Schwerpunkt Rücken - findet eine Meditation statt.

Fr Le Hatha-yoga dans le cycle lunaire cherche à connecter la respiration et le mouvement et essaie de calmer le mental. Le yoga - avec accentuation sur le dos - est suivi d'une méditation.

	Mo, ab dem / Lu, à p. du 23.09.2024 / 14h30 - 16h00
	Geübte Anfänger / débutants expérimentés
	Di, ab dem / Ma, à p. du 17.09.2024 / 10h00 - 11h30
	Gemischt / mixte
	Do, ab dem / Je, à p. du 26.09.2024 / 17h30 - 19h00
	Anfänger / débutants
	Preis pro Kurs / prix par cours (10 Einheiten / 10 unités) 100 €

	Remich
	SCHEER Stephanie (Physiotherapeutin, Yogatherapeutin)
	DE, LU (FR)
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v
	Bitte 10 Minuten früher kommen. / S.v.p. venez 10 minutes plus tôt.

Schnuppern / Essayer
17.09.2024 bzw. / resp. 23.09.2024 bzw. / resp. 26.09.2024

Stuhlyoga / Yoga avec chaise

Places limitées

	Fr, ab dem / Ve, à p. du 20.09.2024 (10 Einheiten / 10 unités)
	14h00 - 15h00
	SCHEER Stephanie (Physiotherapeutin, Yogatherapeutin)
	Remich
	Anfänger / débutants
	DE, LU (FR)
	80 €
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v
	Bitte 10 Minuten früher kommen. / S.v.p. venez 10 minutes plus tôt.

Schnuppern / Essayer 20.09.2024

De Das Hatha-Yoga im Mondzyklus versucht die Verbindung zwischen Atmung und Bewegung herzustellen und sucht das zur Ruhe kommen der Gedanken im Geiste. Im Anschluss an das Yoga - mit Schwerpunkt Rücken - findet eine Meditation statt.
Die Yoga-Übungen werden unter Zuhilfenahme eines Stuhles durchgeführt.

Fr Le Hatha-yoga dans le cycle lunaire cherche à connecter la respiration et le mouvement et essaie de calmer le mental. Le yoga - avec accentuation sur le dos - est suivi d'une méditation.
Les exercices de yoga se font à l'aide d'une chaise.

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

Yoga-Walk

Mit Aufmerksamkeit auf den 14 Meridianen
Avec attention sur les 14 méridiens

GRATUIT

Places limitées

De Revitalisieren der Hauptenergiepunkte (Chakren) durch Natur, Atmung, einfache Körperübungen, Klänge und Farben. Bitte denken Sie an an Wetter und Aktivität angepasste Kleidung - die Körpertemperatur sinkt bedingt durch die Entspannung im Laufe des Spazierganges.

Fr Revitalisation des principaux centres d'énergies (chakras) par la nature, la respiration, des exercices corporels simples, les sons et les couleurs. Pensez s.v.p. aux vêtements adaptés au temps et à l'activité - la température du corps baisse dû au relâchement pendant la promenade.

Schnuppern / Essayer
20.09.2024

	Fr, ab dem / Ve, à p. du 20.09.2024 (6 Einheiten / 6 unités)
	10h00 - 11h30
	VON ROESGEN Christine (Yoga-Coach)
	Bei Anmeldung. Lors de l'inscription.
	Anfänger / débutants
	DE, LU, FR
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v

GRATUIT

Places limitées

Lach-Yoga / Yoga du rire

De Lachen fördert die Gesundheit, genauso wie das soziale Miteinander.

Das HASYA-YOGA wird auch Yoga der Freude genannt. Ausgehend davon, dass Lachen gesund ist, werden Tief-Atemübungen aus dem Yoga, Pantomime, Dehn - und Streckübungen, Blickkontakt, spielerisches Verhalten und Lachübungen miteinander kombiniert. Dieses Lachen - auch Lachen ohne Grund genannt - geht von einem anfangs künstlichen Lachen in ein echtes Lachen über.

Fr

Rire, c'est promouvoir la santé et les interactions sociales.

Le HASYA-YOGA est également appelé yoga de la joie. Partant du fait que le rire est bon pour la santé, des exercices de respiration profonde du yoga, des mimes, des exercices de stretching, le contact visuel, un comportement ludique et des exercices de rire ont été combinés.
Ce rire est également appelé rire sans raison et passe d'un rire artificiel à un rire authentique.

	Mi ab dem / Me à p. du 18.09.2024 (14 Einheiten / 14 unités)
	15h00 - 16h00
	CHRIST Bernadette
	Emerange
	Anfänger / débutants
	DE, LU
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v

Schnuppern / Essayer 18.09.2024

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

Zumba Gold

Places limitées

De Kann bei Salsa-, Samba-, Merengueund Hip Hop-Rhythmen, wirklich von Training gesprochen werden? Zumba ist einem Mix aus lateinamerikanischem Tanz und Aerobic und fordert und fördert Körper, Koordination und Konzentration.
Und wenn Sie es nicht ganz so feurig angehen wollen, dann ist Zumba Gold - eine etwas gemächlichere Version - genau das Richtige für Sie.

Fr En face de rythmes de la musique salsa, samba, merengue et hip hop, peut-on vraiment parler d'entrainement ? La Zumba est un mixe de danses latino-américaines et aérobic - demande d'approuver corps, coordination et concentration.
Toutefois, si vous le préférez un peu plus paisible, Zumba Gold - une version plus tranquille - est parfaite pour vous.

	Mi / Me, 10h00 - 11h00, ab dem / à p. du 18.09.2024 (13 Einheiten / 13 unités)
€	**104 €**
	PESCHIAROLI Dorina (Zumba Instructor)
	Altwies
	LU, DE, FR
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v

Schnuppern / Essayer 18.09.2024

Places limitées

Line dance

De Beim Line Dance - einem choreographierten, sozialen Gruppentanz - tanzt in parallelen Reihen zwar jeder für sich und dennoch nicht allein zu den verschiedensten Musikstilen und -rhythmen, wie z.B. Rock, Pop, Dance, Funk, Soul, Ballroom, Country, …. Sie können zwischen 2 Formeln wählen. Informieren Sie sich dbzgl. bitte beim Club.

Fr La line dance - une danse sociale en groupe chorégraphiée - chacun danse pour soi dans des rangées parallèles, mais pour autant jamais seul aux styles et rythmes différents, comme p.ex. : Rock, Pop, Dance, Funk, Soul, Ballroom, Country, … . Vous avez le choix entre 2 « formules ». Informez-vous s.v.p. auprès du Club.

Schnuppern / Essayer 20.09.2024

Formule A

15h00 - 16h00
Neue Anfänger - Anfänger / nouveau débutants - débutants

oder / ou :

15h30 - 16h30
Anfänger - geübte Anfänger / débutants - début. expérimentés

oder / ou :

16h00 - 17h00
geübte Anfänger - Zwischenstufe / débutants expérimentés - intermédiaire

oder / ou :

16h30 - 17h30
Zwischenstufe / intermédiaire – Niveau1

90 €

Formule B

15h00 - 17h30

120 €

Fr, ab dem / Ve, à p. du 20.09.2024
(10 Einheiten / 10 unités)

DAMAR Nathalie
(Formatrice auprès de Line Dance Friendship)

Remich

LU, DE, FR

Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

Paartanz / Danse en couple

Places limitées

Kurs / cours 1	**Mi, ab dem / Me, à p. du 18.09.2024** (10 Einheiten / 10 unités) **17h30 - 18h30**
	Anfänger / débutants
	oder / ou :
Kurs / cours 2	**Mi, ab dem / Me, à p. du 11.09.2024** (15 Einheiten / 15unités) **18h30 - 19h30**
	Fortgeschrittene / Avancés
	Kurs / cours 1 : 100 € **Kurs / cours 2 : 150 €**
	GOLINSKI Joëlle (Entraineur de dance)
	Emerange
	LU, DE, FR
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / **par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v**

De Lust auf Standard- und Lateinamerikanische Tänze, Walzer, Cha-Cha- Cha, Tango & Co.?
Dann schnappen Sie sich Ihre(n) Partner(in) oder Freund(in) und melden Sie sich an.

Fr Envie de danse de salon ou latine, Walz, Cha-Cha-Cha, Tango & Co. ?
Alors motivez votre partenaire ou ami(e) et inscrivez-vous.

Schnuppern / Essayer
11.09.2024
bzw. / resp. 18.09.2024

Déinscription s.v.p. jusqu'à la deadline. Sinon des frais pourront vous être facturés.

Pilates

Places limitées

	Mi, ab dem / Me, à p. du 25.09.2024 (12 Einheiten / 12 unités)
	10h00 - 11h00
	FERGE Patrick (Éducateur sportif)
	Emerange
	FR
	120 €
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v

Schnuppern / Essayer 25.09.2024

De Pilates ist eine sanfte körperliche Übung, die von Joseph Pilates entwickelt wurde. Diese besteht darin die Tiefenmuskulatur zu stärken, die Körperhaltung zu verbessern und somit die Schmerzen zu lindern (Kopf, Nacken, Schultern, Rücken). Neben den körperlichen Vorteilen trägt Pilates, durch tiefe Entspannung, zum seelischen Wohlbefinden bei.

Fr Le Pilates est une pratique physique douce (sans chocs articulaires) créée par Joseph Pilates. Celle-ci consiste à renforcer les muscles profonds du corps, en améliorant sa posture et en diminuant ainsi les douleurs (tête, nuque, épaules, dos). À côté des bienfaits physiques, le Pilates contribue à un bien-être mental, dû à une relaxation profonde.

Jeanne holistic

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

Inter-Actions asbl

Club Wëlle Wäin

Inter-Actions
Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

Club Wëlle Wäin
1, rue Neuve • L-5560 Remich
Tél: 28 13 74 • GSM : 621 74 13 55
Email: clubwellewain@inter-actions.lu

Informationen & mehr
Informations & autres

Ganzheitliches Gedächtnistraining /
Entraînement intégral de la mémoire 27

Einbruchschutz / Prévention effraction 28

Testament & Co 29

Mobilitäts-APPs / Applications de mobilité 30

Digiworld 31

Einführung in die Elektronik mit LEDs /
Introduction dans l'électronique avec des LED 32

Arduino-Programmation 33

Ganzheitliches Gedächtnistraining / Entraînement intégral de la mémoire

NEW

Places limitées

Lëtzebuerger Verein fir Gediechtnistraining

De Möchten Sie Ihr Gedächtnis stärken und Ihre geistige Fitness verbessern?
Das ganzheitliche Gedächtnistraining fördert nachhaltig die Leistungsfähigkeit des Gehirns, verbessert Durchblutung und Stoffwechsel des Gehirns, indem es alle Sinne und beide Gehirnhälften anspricht.
Abwechslungsreiche Übungen verbessern Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration, logisches Denken, sowie die Denkflexibilität.
Melden Sie sich an und erleben Sie eine positive Veränderung in Ihrem Alltag!

Fr Vous souhaitez renforcer votre mémoire et améliorer votre forme mentale ? L'entraînement global de la mémoire favorise durablement les performances du cerveau, améliore la circulation sanguine et le métabolisme du cerveau en faisant appel à tous les sens et aux deux hémisphères cérébraux.
Des exercices variés améliorent la capacité de mémorisation, la perception, la concentration, la pensée logique ainsi que la flexibilité de la pensée.
Inscrivez-vous et vivez un changement positif dans votre quotidien !

	Di / ma, ab dem / à p. du 15.10.2024 (6 Einheiten / 6 unités)
	14h30 -16h00
	SCHARTZ Sylvie
	Mondorf
	70 € (Material inkl. / matériel incl.)
	LU
	Telefonisch, bis 2 Wochen vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 2 semaines avant le 1. r.d.v

Gemeng Munneref

Eine Zusammenarbeit des / un partenariat du „Service d'aide et de proximité" (Mondorf) und dem /et du Club Wëlle Wäin.

Déinscription s.v.p. jusqu'à la deadline. Sinon des frais pourront vous être facturés.

Places limitées

GRATUIT

Einbruchschutz / Prévention effraction

	Mi / Me 11.12.2024
	15h00 - 17h00
	Seniorensécherheetsberoder
	Bei Anmeldung Lors de l'inscription
	LU
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v

De Wie kann ich mich vor einem Einbruch schützen? Und was muss ich tun falls bei mir eingebrochen wurde?
Einerseits vermuten Kriminelle bei älteren Menschen zuhause Wertsachen und Ersparnisse. Andererseits bieten Senioren oftmals wegen unzureichender Vorsichtsmaßnahmen Dieben die Möglichkeit zum Einbruch.

Die Seniorensicherheitsberater informieren Sie, wie Sie sich und ihre Wohnung schützen können. Und falls doch in Ihr Haus eingebrochen wurde, wie Sie sich richtig verhalten sollen.

SENIOREN SECHERHEETS REROODER

Fr Comment puis-je me protéger contre un cambriolage ? Et que dois-je faire si mon domicile a été cambriolé ?
D'une part, les criminels soupçonnent les personnes âgées d'avoir des objets de valeur et des économies chez elles. D'autre part, les seniors offrent souvent aux voleurs la possibilité d'entrer par effraction en raison de mesures de précaution insuffisantes.

Les conseillers en sécurité des seniors les informent sur la manière dont ils peuvent se protéger et protéger leur logement. Et si leur maison a tout de même été cambriolée, comment ils doivent se comporter correctement.

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

GRATUIT

Testament & Co.

	Mi / Me 13.11.2024
	Ab / à p. de 17h30 (+/- 1,5h, mit Fragerunde / avec questions)
	Maître Robert MINES, notaire
	Mondorf
	LU & FR
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v

De Beschäftigen Sie sich mit Ihrer Nachlassplanung oder dem Aufsetzen Ihres Testamentes? Bei diesem Informationsabend erläutert Ihnen Herr Notar Robert MINES auf welche Dinge Sie achten müssen, um keine Überraschungen zu erleben.
Sie erfahren Wichtiges von der Verfügung am Lebensende, über die Beerdigungsplanung – in diesem Zusammenhang wird Sie der Gast des Abends Herr CALMES beraten können - bis hin zur Vergabe des Erbes.

Fr Vous êtes en train de planifier votre succession ou de rédiger votre testament ? Lors de cette soirée d'information, Maître Robert MINES, notaire, vous expliquera les points auxquels vous devez faire attention pour ne pas avoir de surprises.
Vous apprendrez des choses importantes de la disposition de fin de vie, en passant par la planification des funérailles - dans ce contexte, l'invité de la soirée, Monsieur CALMES, pourra vous conseiller - jusqu'à l'attribution de l'héritage.

Gemeng Munneref

Eine Zusammenarbeit des / un partenariat du „Service d'aide et de proximité" (Mondorf) und dem /et du Club Wëlle Wäin.

GRATUIT

Mobilitäts-APPs & Co. / Applications de mobilité & Co.

De Lassen Sie sich, im Rahmen des „MOBIL ËNNERWEE"-Events der CFL, in entspannter Atmosphäre von Experten beraten, wie Sie online oder über APPs Bus- oder Zugfahrpläne finden, eine Reise buchen, reservieren, Tickets kaufen, FLEX-Autos mieten, Ihr Rad abstellen können, … und erhalten Sie vor Ort Hilfe beim Installieren der APPs.

Fr Laissez-vous conseiller par des experts dans une atmosphère détendue, lors de l'événement du CFL « MOBIL ËNNERWEE », comment trouver en ligne ou via des APPs, les horaires de bus ou de trains, réserver un voyage, acheter des billets, louer des voitures FLEX, garer votre vélo ... et bénéficiez d'une aide sur place pour installer les APPs.

	Di / Ma 22.10.2024
	14h00 - 16:30
	CFL
	Luxembourg Hin- & Rückfahrtmit dem öffentlichen Transport / Aller & retour en transport public
	LU
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v
	Smartphone, Tablet oder Laptop mitbringen. / Apporter un smartphone, une tablette ou un ordinateur portable.

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

In Zusammenarbeit mit /
en partenariat avec:
„Eltereschoul-Osten“

GRATUIT

Places limitées

Digiworld -

Soziale Medien durch die Augen der Jugendlichen betrachtet / Les médias sociaux vus à travers les yeux des jeunes

De Der Luxemburgische Stand-up Comedian und Influencer Micas Carvalho entführt Sie in die Welt der sozialen Netzwerke so wie sie durch Ihre (Enkel-)Kinder wahrgenommen wird, erklärt bildhaft und praxisnah, wie und wieso die Jugendlichen SnapChat, TikTok, Intagram, Youtube & Co. nutzen. Es werden Onlinetrends unter die Lupe genommen, welche den Alltag erleichtern können, aber auch solche, die gefährlich sind.

Treten Sie ein in die digitale Welt und finden Sie heraus, welche Rolle Sie im digitalen Leben Ihrer (Enkel-)Kinder spielen können.

Fr Le stand up comedian et influenceur luxembourgeois Micas Carvalho vous emmène dans le monde des réseaux sociaux tel qu'il est perçu par vos (petits-)enfants. Il explique de manière imagée et pratique comment et pourquoi les jeunes utilisent SnapChat, TikTok, Intagram, Youtube & Co. Les tendances en ligne qui peuvent faciliter le quotidien, mais aussi celles qui sont dangereuses, sont passées au crible.

Entrez dans le monde numérique et découvrez le rôle que vous pouvez jouer dans la vie digitale de vos (petits-)enfants.

	Di / Ma 15.10.2024
	14h30 - 16h00
	Micas (Stand-up Comedian, Influencer)
	Remich
	LU
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu’à 1 semaine avant le r.d.v

Einführung in die Elektronik mit LEDs / Introduction dans l'électronique avec des LED

De In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über:
- die Grundlagen der Elektronik
- eine batteriebetriebene Schaltung (3V - 9V) mit LEDs und Taster
- die Dunkelschaltung: LEDs schalten sich bei Dunkelheit automatisch ein

Welches Sie z.B. als Dekoration zu Halloween oder St. Martin anwenden können.

Es. Sind keine Vorkenntnisse notwendig, Grundkenntnisse der deutschen Sprache sind ausreichend. Alle wichtigen Schritte werden am Beamer gezeigt.

Fr Dans ce cours, vous apprendrez ce qu'il faut savoir sur :
- les fondamentaux de l'électronique
- un circuit alimenté par batterie (3 V - 9 V) avec LED et boutons
- la commutation sombre : les LED s'allument automatiquement dans l'obscurité

Vous pouvez par exemple utiliser cela comme décoration pour Halloween ou la Saint-Martin.

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire, des connaissances de base de la langue allemande sont suffisantes. Toutes les étapes importantes sont présentées au vidéoprojecteur.

	Fr / Ve 18.10.2024
	17h00 - 19h30
	4terra s.a. Luxemburg - Institut für Erwachsenenbildung
	Bei Anmeldung / Lors de l'inscription
	39 € (Material inkl. /matériel incl.)
	DE
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

Arduino - Programmation:

Mikrocontroller-Programmierung mit Fernbedienung / Programmation d'un microcontrôleur avec une télécommande

De In diesem Kurs erfahren Sie mehr über:
die Funktion von optischen Fernbedienungen; die Codierung mit Hilfe des Mikrocontrollers Arduino auslesen, das Prüfen verschiedener Fernbedienungen; das Schalten von LEDs mit der Fernbedienung; die Programmierung in C++ zum Einschalten, blinken oder flackern.

Welches Sie z.B. als Dekoration in einem Weihnachtsgesteck anwenden können

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig: Für Neueinsteiger geeignet, Grundkenntnisse der deutschen Sprache sind ausreichend. Alle wichtigen Schritte werden am Beamer gezeigt.

Fr Dans ce cours, vous en apprendrez plus sur :
le fonctionnement des télécommandes optiques; la lecture d'un codage à l'aide du microcontrôleur Arduino; le test de différentes télécommandes; la commutation de LED avec la télécommande; la programmation en C++ pour allumer, faire clignoter ou scintiller.

Vous pouvez par exemple utiliser ceci comme décoration dans un arrangement de Noël.

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire : Convient aux débutants, des connaissances de base de la langue allemande sont suffisantes. Toutes les étapes importantes sont présentées au vidéoprojecteur.

	Fr / Ve 8.11.2024
	17h00 - 19h30
	4terra s.a. Luxemburg - Institut für Erwachsenenbildung
	Bei Anmeldung / Lors de l'inscription
	45 € (Material inkl. / matériel incl.)
	DE
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v

Gesellig, kreativ, kulinarisch / Conviviale, créatif, culinaire

Sprachencafé 35
Café des langues

Petanque 36

Alle Neune! 37
Strike!

Gesellschaftsnachmittage 38
Après-midi de rencontre

Kreativateliers 39-40
Atelier créatifs

Lies mir eine Geschichte vor 41
Lis moi une histoire

Restaurant-Nomaden 42
Nomades de restaurant

GRATUIT

Places limitées

Sprachencafé / Café des langues

De Das Sprachencafé ist ein Ort, sowohl des sprachlichen, interkulturellen, als auch des intergenerationellen Austausches.
Im Sprachencafé gibt es mehrere Tische. An jedem Tisch, wird jeweils eine andere Sprache gesprochen.
Setzen Sie sich an den Sprachentisch, welcher Ihnen zusagt und verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse. Lernen Sie gleichzeitig mehr über die Menschen, welche sich um den Tisch versammelt haben, über ihre Kultur, ihren Alltag …

Fr Le café des langues est un lieu d'échange tant au niveau linguistique, qu'interculturel et intergénérationnel.
Il y a plusieurs tables au café des langues. À chaque table les personnes parlent une langue différente.
Rejoignez la table linguistique qui vous convient et améliorez vos connaissances. Apprenez en même temps plus sur les personnes à cette table, sur leur culture, leur vie quotidienne …

	Di / Ma 01.10., 19.11., 10.12.2024
	18h30 - 20h00
	Remich
	Gratis / gratuit (1 kostenloser Kaffee od. Softdrink / 1 café ou softdrink offert)
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v

Déinscription s.v.p. jusqu'à la deadline. Sinon des frais pourront vous être facturés.

Petanque

GRATUIT

De Haben Sie Lust auf eine gesellige Runde Präzisionssportart? Wessen Kugel näher an der kleinen Kugel liegt, gewinnt. Jetzt ist es an Ihnen, lassen Sie die Kugeln rollen!

Fr Envie d'une partie conviviale de sport de précision ? Celui qui s'approche le plus avec sa boule du cochonet, gagne. Maintenant, c'est à vous de jouer, laissez rouler les boules !

	Di / Ma 16.09., 07.10.2024
	9h30 - 11h30
	Bei Anmeldung Lors de l'inscription
	Gratis / gratuit
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

Alle Neune! / Strike!

Places limitées

	Mo / Lu 23.09., 14.10., 18.11., 09.12.2024
	Gruppe A 14h00 - 15h30
	Gruppe B 15h30 - 17h00
	Wentrenger Stuff
	Kosten der Kegelbahn werden unter den Spielern geteilt. / Frais de la piste sont partagés entre les joueurs. (zzgl. je nach Verzehr. / plus selon consommation)
	Kleine Snacks vor Ort erhältlich. / Petits encas sur place.
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v

De Kegeln ist und bleibt eine sehr beliebte Sportart. Egal ob Anfänger/in oder Profi; kommen Sie mit uns zu einem geselligen Kegelnachmittag.

Fr Le jeu de quilles est un des sports les plus populaires. Que vous soyez débutant ou professionnel, rejoignez-nous pour un après-midi en bonne compagnie.

Déinscription s.v.p. jusqu'à la deadline. Sinon des frais pourront vous être facturés.

Gesellschaftsnachmittage
Après-midi de rencontre

De Eine gute Tasse Kaffee, ein leckeres Stück Kuchen, Gesellschaftsspiele, ein netter Plausch… in geselliger Runde.

Fr Un bon café, des gâteaux délicieux, des jeux de société, une conversation … en agréable compagnie.

Gemeng Munneref

Eine Zusammenarbeit des / un partenariat du „Service d'aide et de proximité" (Mondorf) und dem /et du Club Wëlle Wäin.

	Do, ab dem / Je, à p. du 05.09.2024
	14h00 - 17h00
	Centre Sportif Roll Delles, Avenue des Villes Jumelées, Mondorf
	Je nach Verzehr / selon consommation
	telefonisch bis 3 Tage vor dem Termin bei(m) /par tél., jusqu'à 3 jours avant le r.d.v. auprès de / du : Martine HOHL (Service d'aide et de proximité (Mondorf)**: 23 60 55 54, 621 180 224 oder / ou Club Wëlle Wäin.**

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

NEW

Places limitées

Kreativatelier / Atelier créatif :

Windlichter mit herbstlichem Dekor filzen / Feutrer des photophores avec un décor automnal

	Mi / Me 16.10. oder/ou 23.10.2024
	14h00 - 17h00
	MEIERS Nicolas
	Remerschen
	40 € je Kurs / par cours (inkl. Material / matériel incl.)
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v

BIODIVERSUM
CENTRE D'ACCUEIL NATURE ET FORÊT
NATURSCHUTZZENTRUM

Eine Zusammenarbeit zwischen / un partenariat entre : „Centre nature et forêt Biodiversum Camille Gira" und / et Club Wëlle Wäin.

De Die Tage werden wieder kürzer, die Abende länger. Zartes Kerzenlicht schimmert durch das duftig gefilzte Wollvlies und verbreitet eine gemütliche herbstliche Stimmung. In diesem Kurs lernen Sie, mit feiner Merinowolle in Nassfilztechnik ein Windlicht zu filzen und mit individuell ausgesuchten Transfermustern wie Pflanzen, Tieren oder auch verspielten Arabesken und geometrischen Mustern zu verzieren. Gerne kann ein Glas für das Windlicht mitgebracht werden.

Fr Les jours raccourcissent à nouveau, les soirées s'allongent. La douce lumière des bougies scintille à travers le voile de laine feutré et répand une ambiance automnale agréable. Durant ce cours, vous apprendrez à feutrer un photophore avec de la laine mérinos fine selon la technique du feutrage humide et à le décorer avec des motifs de transfert choisis individuellement, comme des plantes, des animaux ou encore des arabesques ludiques et des motifs géométriques. Il est possible d'apporter un verre pour le photophore.

NEW

Places limitées

Kreativatelier / Atelier créatif :

Stimmungsvolle Weihnachtsdeko filzen / Feutrer des décorations de Noël pleines d'ambiance

	Mi / Me 20.11. oder/ou 27.11.2024
	14h00 - 17h00
	MEIERS Nicolas
	Remerschen
	40 € je Kurs / par cours (inkl. Material / matériel incl.)
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v

De Tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt des Filzens und kreieren Sie Ihre eigene, einzigartige Weihnachtsdekoration. In diesem Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie festliche Ornamente wie Weihnachtsbaum- oder Geschenkanhänger, Wand- oder Fensterdekoration aus Filz herstellen – perfekt zum Verschenken oder für Ihr Zuhause. Melden Sie sich jetzt an und bringen Sie festlichen Glanz in Ihre Weihnachtszeit!

Fr Plongez dans le monde magique du feutrage et créez vos propres décorations de Noël uniques. Durant cet atelier, vous apprendrez pas à pas à réaliser des ornements festifs en feutre, tels que des décorations pour le sapin de Noël ou pour les cadeaux, pour les murs ou les fenêtres - parfaits pour offrir en cadeau ou pour décorer votre maison. Inscrivez-vous dès maintenant et apportez une touche festive à vos fêtes de fin d'année !

BIODIVERSUM
CENTRE D'ACCUEIL NATURE ET FORÊT
NATURSCHUTZZENTRUM

Eine Zusammenarbeit zwischen / un partenariat entre : „Centre nature et forêt Biodiversum Camille Gira" und / et Club Wëlle Wäin.

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

GRATUIT

Places limitées

Gross & Klein
Adultes & enfants

Lies mir eine Geschichte vor / Lis moi une histoire

De Tauchen Sie zusammen mit Ihren (Enkel-)Kindern hinein in die wunderbare Welt der Bücher und lassen Sie sich beim Lauschen der fantastischen, lustigen, spannenden oder abenteuerlichen Geschichten einfach mitreißen.

Fr Plongez avec vos (petits-)enfants dans le monde merveilleux des livres et laissez-vous emporter en écoutant des histoires fantastiques, drôles, passionnantes ou pleines d'aventures.

	Di / Ma 26.11.2024
	14h00 - 15h30
	BARTHEL Françoise
	Schwebsange
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v

BICHERTHÉIK SCHENGEN

Eine Zusammenarbeit zwischen / un partenariat entre :„Bicherthéik Schengen“ und dem /et du Club Wëlle Wäin.

Restaurant-Nomaden
Nomades de restaurant

De Gemeinsam schmeckt ein Mittagessen doch sofort sehr viel besser. Regelmäßig erkunden wir gemeinsam eines der vielen kulinarischen Angebote der Region.

Fr Un déjeuner que l'on savoure ensemble a plus de goût. Sur base régulière nous nous retrouvons pour explorer l'une des multiples offres culinaires de la région.

	Fr / Ve 20.09., 04.10., 25.10., 15.11., 29.11., 13.12.2024
	12h00
	Bei der Anmeldung / Lors de l'inscription
	Je nach Verzehr selon consommation
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par tél. jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v.

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

FREIWILLIGE VOR!
EN AVANT LES VOLONTAIRES !

**Suchen Sie eine neue Herausforderung?
Möchten Sie sich ehrenamtlich einbringen?
Möchten Sie selbst einen Kurs oder eine Aktivität anbieten?**

Dann sind Sie bei uns richtig.
Wir suchen Freiwillige die uns helfen, unser Programm noch vielfältiger zu gestalten und melden Sie Sich bitte bei uns:
28 13 74, 621/ 74 13 55
oder via Email:
clubwellewain@inter-actions.lu

Z.B.:
Wandertouren entwickeln und leiten
Ein kulinarisches Projekt leiten
Führungen organisieren und leiten
Ein kreatives Projekt ins Leben rufen
Sprachkurse abhalten
Bei Aktivitäten fotographieren
Flyer verteilen
etc.

**Cherchez-vous un nouveau défi ?
Aimeriez-vous vous engager comme bénévole ?
Aimeriez-vous proposer vous-même un cours ou une activité ?**

Alors vous êtes à la bonne adresse.
Nous cherchons des bénévoles qui nous aident à diversifier notre programme. S.v.p. contactez nous:
28 13 74, 621 / 74 13 55
ou par mail :
clubwellewain@inter-actions.lu

Par exemple :
Développer et guider des randonnées
Encadrer un projet culinaire
Organiser et encadrer une visite guidée
Lancer un projet créatif
Donner des cours de langues
Prendre des photos lors des activités
Distribuer des dépliants
etc.

Kultur, Reisen, Ausflüge & Special-Events
Culture, voyages, excursions & événements spéciaux

On Tour nach Koblenz / En route vers Coblence 45

Bowling - das etwas andere Kegeln / le jeu de quilles un peu différent 46

Fackelwanderung / Randonnée aux flambeaux 47

Weihnachtsmarkt in Aachen & Printenbäckerei Klein 48

Ein Stelldichein vor Weihnachten / Un rendez-vous avant Noël 49

On Tour nach Koblenz / En route vers Coblence

Places limitées

De Genießen Sie mit uns zusammen einen Tag in der Stadt in der die Mosel dem Rhein begegnet. Sie können durch die Stadt bummeln oder z.B. im „Löhr Center“ shoppen.

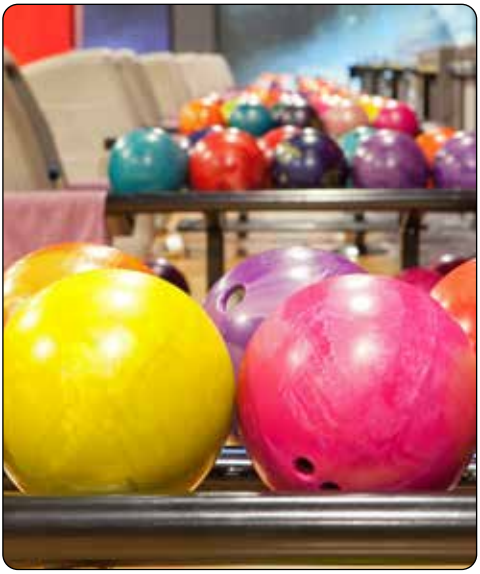
Fr Appréciez avec nous une journée dans la ville où la Moselle rencontre le Rhin. Vous pouvez flâner dans la ville ou par exemple faire du shopping au « Löhr Center ».

	Mo / Lu 21.10.2024
	Tagesausflug / Excursion d’une journée
	39 € (Hin-&Rückfahrt im Bus / Allez-retour dans le Bus)
	Telefonisich bis zum / Par téléphone jusqu’au 04.10.2024

Déinscription s.v.p. jusqu'à la deadline. Sinon des frais pourront vous être facturés.

Places limitées

Bowling - das etwas andere Kegeln / Le jeu de quilles un peu différent



De Lust auf eine Partie Bowling? Dann gesellen Sie sich zu uns. Vor Ort gibt es kleine Snacks für den kleinen Hunger.

Fr Envie d'une partie de bowling ? Alors rejoignez-nous. Snacks rapides sont disponibles sur place.

	Mi / Me 06.11.2024
	15h30 - 17h30
	Treffpunkt vor Ort / R.d.v. sur place X-treme Bowling, 11, rue du Brill, L-3898 Foetz
	17 € pro Person / par personne Spiel & Schuhverleih inkl. / partie & location des chaussures incl. Zzgl. je nach Verzehr / Plus selon consommation.
	Telefonisch, bis / par tél. jusqu'au 16.10.2024
	Zusätzliche Kosten, falls ein Bus organisiert werden soll – aufgeteilt pro Nutzer. / Frais supplémentaires si un bus doit être organisé - répartis par usager.

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

Places limitées

Fackelwanderung / Randonnée aux flambeaux

De Unter dem funkelnden Sternenhimmel erleben Sie im Schein der Fackeln die Magie der nächtlichen Landschaft. Auf dem Kockelberg erwartet Sie ein winterliches Fest mit Winzer-Glühwein, traditionellen Köstlichkeiten, sowie ein Winter-Quiz.

Fr Sous le ciel étoilé étincelant, vous découvrirez la magie du paysage nocturne à la lueur des torches. Sur le Kockelberg, une fête hivernale vous attend avec du vin chaud de vigneron, des délices traditionnels, ainsi qu'un quiz hivernal.

	Fr / Ve 22.11.2024
	Ab / à.p. de 17h00 (+/- 2h)
	Treffpunkt vor Ort / R.d.v. sur place: Johannishof (Mesenich)
	+/- 3km
	29 € Wanderung, Verköstigung, Quiz
	Telefonisch, bis / par tél. jusqu'au 5.11.2024
	Zusätzliche Kosten, falls ein Bus organisiert werden soll – aufgeteilt pro Nutzer. / Frais supplémentaires si un bus doit être organisé - répartis par usager.

Déinscription s.v.p. jusqu'à la deadline. Sinon des frais pourront vous être facturés.

Places limitées

Weihnachtsmarkt in Aachen & Printenbäckerei Klein
Marché de Noël d'Aix-la-Chapelle et Printenbäckerei Klein

Di / Ma 03.12.2024

07h00 REMICH,
Parking um Grein

07h15 MONDORF,
Schoul Munneref

08h15 ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle,
devant le Hall du Deich

42,00 (Transport / *transport)*
3,00 € (Printenführung optional, begrenzte Teilnehmerzahl / *Visite guidée „Printen" en option, nombre de part. limité)*

Telefonisch, bis / par tél. jusqu'au 19.11.2024

Aktivität mit / Activité commune avec "Nordstad Aktiv+"

De Wir laden Sie zum Weihnachtsmarkt in Aachen ein. Dieser Weihnachtsmarkt findet in der malerischen und festlich geschmückten Altstadt statt und lädt zu einem ausgedehnten Bummel ein.

Als Höhepunkt für Printenliebhaber: Der Besuch der Printenbäckerei Klein. Die Aachener Printe ist die köstlich, berühmte Spezialität der Stadt, die es in zahlreichen Varianten gibt. Bei der Verkostung können Sie sich Ihre Lieblingsprinte aussuchen.

Fr Nous vous invitons au marché de Noël d'Aix-la-Chapelle. Ce marché de Noël a lieu dans la vieille ville pittoresque richement décorée.

Moment fort pour les amateurs des «Aachener Printen»: visite de la Printenbäckerei Klein. Les «Printen» sont la célèbre spécialité aixoise qui existe en de nombreuses variantes. Lors de la dégustation vous pourrez choisir votre «Printe» préférée.

Abmeldung bitte bis zur Deadline. Ansonsten werden Ihnen ggf. Kosten verrechnet.

Places limitées

Ein Stelldichein vor Weihnachten / Un rendez-vous avant Noël

De Wie wäre es mit einem kleinen, aber feinen, köstlich, geselligen Stelldichein vor den Weihnachtstagen?

Que diriez-vous d'un rendez-vous délicieux et convivial avant les jours de fêtes ? **Fr**

Menü auf der folgenden Seite
Menu à la page suivante

	Di / Ma 24.12.2024
	12h00
	Restaurant Muomina (Mondorf)
	59 € (inkl. 3 Gängemenü & 1 Begrüßungstrunk, zzgl. weitere Getränke / menu de 3 plats & 1 verre de bienvenue incl., boissons suppl. excl.)
	Telefonisch, bis zum / Par téléphone jusqu'au 24.11.2024

Déinscription s.v.p. jusqu'à la deadline. Sinon des frais pourront vous être facturés.

Weihnachtsmenü / Menu de Noël

Begrüßungstrunk / *Verre de bienvenue*

* * *

Appetithäppchen / *Amuse bouche*

Vorspeise / Entrée

Schottischer Räucherlachs (rotes Label) auf Schiefer, Meerrettich-Creme
Saumon fumé écosse (label rouge) sur ardoise, crème au raifort

oder / *ou*

Kastaniencremesuppe mit Birne und Ziegenkäse /
Velouté de châtaignes à la poire et au chèvre

* * *

Sorbet mit / *au* Champagne

Hauptgang / Plat principal

Kalbsfilet Mignon (bei niedriger Temperatur gegart)
mit Morchelsauce, Gratin dauphinois.
Le filet mignon de veau (cuit basse température) sauce aux morilles,
Gratin dauphinois.

oder / *ou*

Seezungenfilet gefüllt mit Jakobsmuscheln aus Dieppe, grüne Sauce
La corolle de filet de sole farcie aux St Jacques de Dieppe, sauce verte

oder / *ou*

Phitiviers mit Morcheln und Brie / *Phitiviers aux morilles et brie*

Dessert

Buchette de noël pralinée

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung
Bitte melden Sie sich für Aktivitäten bei uns telefonisch: +352 281374 in dem angegebenen Zeitraum an. Die Anmeldung ist gültig nach Erhalt einer schriftlichen oder telefonischen Bestätigung durch den Club, bzw. dem Erhalt der Rechnung.

Teilnahme
Die Teilnahme an Aktivitäten erfolgt stets auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko. Der Club Wëlle Wäin, sowie dessen Verwaltung, übernehmen keine Haftung bei Unfällen, Schäden, Diebstählen, ...
Sie verpflichten sich im Rahmen der COVID-19-Situation zum Schutz aller, die kommunizierten Hygiene- und Schutzmassnahmen einzuhalten, sowie einen positiven COVID-19-Test mitzuteilen und in diesem Fall von einer Teilnahme an Aktivitäten abzusehen. Die Nicht-Einhaltung dieser Auflagen, führt zum Ausschluss von der Aktivität.
Sich bei Symptomen im Vorfeld zu einer Aktivität zu testen, die Hände zu desinfizieren, Abstand zu wahren, Maske zu tragen, bleiben stets eine Empfehlung.

Es ist empfehlenswert sich, vor der Teilnahme an sportlichen/körperlich anspruchsvollen Aktivitäten, mit einem Arzt zu beraten. Bitte achten Sie auf eine adäquate Ausstattung und bringen Sie, je nach Aktivität, die entsprechenden Materialien mit.
Gewisse Aktivitäten des Clubs sind leider für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht/schwer möglich. Wenn Sie sich für eine Aktivität interessieren, steht ihnen das Club-Personal gerne für Informationen zur Verfügung.

Das Club-Personal ist nicht medizinisch geschult und ist daher nicht berechtigt dbzgl. Hilfestellungen zu geben. Falls Sie bei der Durchführung alltäglicher und/oder gesundheitsbezogener Tätigkeiten Unterstützung brauchen, wird eine von Ihnen organisiert Begleitperson benötigt.

Bezahlung
Nach der telefonischen Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung. Überweisen Sie bitte den Betrag im Voraus - unter Angabe der Referenz und Rechnungsnummer.

Der Preis unserer Kurse / Angebote versteht sich im Ganzen. Versäumte Einheiten können nicht abgerechnet oder rückerstattet werden.

Der Club behält sich vor bei gebührenpflichtigen Aktivitäten, die Teilnahme abzulehnen, sollte die Zahlung nicht erfolgt sein.

Abmeldung
Wenn Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie sich rechtzeitig im angegebenen Zeitraum abzumelden. Ansonsten werden ihnen der Beitrag, sowie etwaige entstehende Unkosten verrechnet. Zudem ist die Teilnehmerzahl bei den Aktivitäten ggf. begrenzt und es besteht eine Warteliste, bzw. wird eine gewisse Mindestteilnehmerzahl vorausgesetzt.

Absage/Änderungen
Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass kurzfristige Annullierungen oder Änderungen des Programms möglich sind. Von uns abgesagte (kostenpflichtige) Veranstaltungen werden - unter Berücksichtigung der Stornobedingungen - rückerstattet.

Reisen / Ausflüge
Sie übernehmen die Verantwortung u.a. dafür pünktlich an Abreise-, sowie anderen verabredeten Treffpunkten, zu erscheinen, benötigte (Reise-)Dokumente bereitzuhalten, … .
Sollten Sie z.B. ein Transportmittel verpassen, obliegt es Ihnen ggf. alleine für Ihre Weiterfahrt zu sorgen. Müssen Reisegruppe und/oder Begleitpersonen warten, die Weiterreise für Sie organisiert werden - oder gar mitangetreten werden, Folgeaktivitäten umorganisiert werden, … , werden Ihnen die dbzgl. anfallenden Kosten verrechnet.

Datenschutz
Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten nur unter strenger Einhaltung der Datenschutzvorschriften, einschließlich der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), um unsere Aktivitäten zu organisieren. Wir sind die Verantwortlichen für die Datenverarbeitung im Sinne der DSGVO. Weitere Informationen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie in der Datenschutzerklärung.
Bitte kontaktieren Sie uns, für weitere Informationen.

Conditions générales

Inscription
Inscrivez-vous s.v.p. par téléphone pour les activités dans les délais indiqués : +352 281374.
L'inscription est valide après une confirmation écrite ou par téléphone, par le Club, resp. après la réception de la facture.

Participation
La participation aux activités se fait toujours sous la propre responsabilité et exclusivement au propres risques et périls. Le Club Wëlle Wäin, tout comme son gestionnaire, déclinent toute responsabilité en cas d'accident, de dommage, de vol, ...
Pour raison de protection, vous vous engagez dans la cadre de la situation reliée au COVID-19, de respecter les conditions communiquées, ainsi que d'informer le Club d'un test COVID 19 positif et dans ce cas de renoncer à la participation aux activités. Le non-respect des mesures de protection et d'hygiène mène à l'exclusion d'une activité.
De se tester en cas de symptômes avant une activité, la désinfection des mains, de garder la distance, de porter un masque, restent à tout moment recommandé.

Il est recommandé de consulter un médecin avant la participation aux activités sportives/physiquement exigeantes. Veillez s.v.p., selon activité, à vous munir d'un équipement adéquat et d'apporter le matériel requis.
Certaines activités ne sont pas/difficilement accessibles pour des personnes à mobilité réduite. Si vous, vous intéressez à une activité, veuillez s.v.p. vous adressez au personnel du Club pour plus d'informations.

On tient à vous informer, comme le personnel du Club n'a pas de formation (médicale) appropriée, il n'est pas autorisé à effectuer de telles tâches/de donner un tel support. Si vous avez besoin d'aide avec des actes de santé et/ou quotidiens, un(e) accompagnateur/trice (organisé(e) par vous-même) est impératif.

Payement
Une facture vous est envoyée après votre inscription téléphonique. Veuillez s.v.p. verser le montant d'avance - en mentionnant la référence et le numéro de facture.

Le prix des cours est dû en totalité. Des séances manquées ne peuvent pas être déduites ou remboursées.

Le Club se réserve le droit de refuser une participation, si le payement n'a pas été effectué.

Désinscription
Si vous ne pouvez pas participer à une activité, veuillez s.v.p. vous désinscrire dans le délai mentionné. Autrement le prix de l'activité/du cours, tout comme d'autres frais éventuels, vous seront facturés.
Par ailleurs le nombre de participants est limité et une liste d'attente est établie, en outre, le cas échéant, un nombre minimal de participants est requis.

Annulation/Changements
S.v.p. veuillez prendre en considération que nous avons le droit d'annuler des activités/changer le programmes à court terme. Des activités (payantes) annulées par nos soins, seront - en tenant compte des conditions d'annulation - remboursées.

Conditions de participation concernant voyages ou excursions.
Vous prenez la responsabilité d'être à l'heure aux points de départ at d'autres lieux de rendez-vous, de tenir prêt tous documents nécessaires, … .
Si p.ex. vous manquez un moyen de transport, le cas échéant vous devez vous-même assurer la continuité du voyage. Si le groupe de voyage et/ou le(s) accompagnateur(s) doivent attendre, si la continuité du voyage doit être organisée pour vous - ou bien être effectuée avec vous, si des activités successeur doivent être réorganisées, … , les frais supplémentaires liés vous seront facturés.

Protection des données
Nous collectons et traitons vos données personnelles dans le strict respect de la réglementation applicable en matière de protection des données, y compris le Règlement général sur la protection des données (RGPD), et ce, dans le but d'organiser nos activités, agissant en tant que responsable de traitement au sens du RGPD. Pour en savoir plus sur le traitement de vos données personnelles, nous vous invitons à consulter la Notice relative à la protection des données.
Pour plus d'informations, veuillez s.v.p. nous contacter.

Quellenangabe / Référence

Self defense	COLLER Olivier
Ju-jitsu	DUPLANTIER Marc
CIRCL Mobility	PESCHIAROLI Dorina
Yoga / Stuhl-Yoga	SCHEER Stephanie
Yoga-Walk	VON ROESGEN Christine
Lach-Yoga	CHRIST Bernadette
Zumba Gold	https://www.senioren-50plus.info/gesundheit-sport/zumba-fuersenioren-zumba-gold.php (21.07.22)
Line dance	DAMAR Nathalie
Pilates	Geanne holistic (ehem. Body & Soul by Nina)
Gedächtnistraining	LVGT
Einbruchschutz	Senioresécherheetsberoder
Testament&CO	Notaire Mines
Mobilitäts-Apps	CFL
DigiWorld	Eltereschoul / Micas
Arduino- / Elektronik	4terra S.A. Luxemburg
Kreativatelier	MEIERS Nicolas
Fackelwanderung	Johannishof

Kontakt / Contact :

Club Wëlle Wäin
1, rue Neuve
L-5560 REMICH

Tel: 28 13 74
GSM : 621 74 13 55
Email: clubwellewain@inter-actions.lu

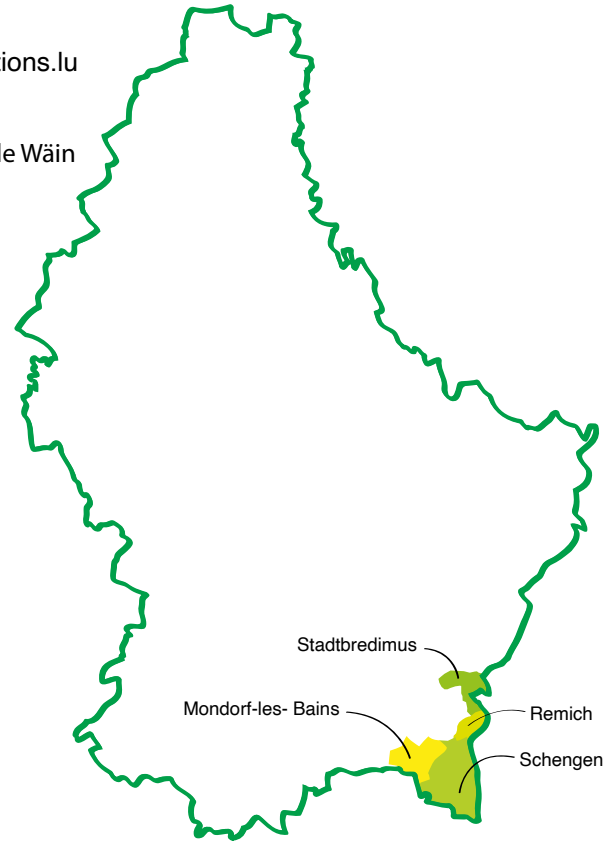
www.clubwellewain.lu

/ Inter-Actions asbl - Club Wëlle Wäin

Montag-Freitag
lundi-vendredi
8h00-16h30

Die Zeiten können je nach Aktivität variieren.
Les horaires peuvent varier selon les activités.

www.inter-actions.lu



Inter-Actions
Développement & Action Sociale