

Club Wëlle Wäin

Wanterprogramm
Programme d'hiver



Inter-Actions
Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

clubaktiv⁺



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

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



Schwierigkeitsgrad / Niveau de difficulté



Begrenzte Teilnehmeranzahl / Nombre limité de participants



Anmeldeschluss / Délai d'inscription



Sprache



Kursleiter(in) / Formateur(trice)



Chers membres et amis du Club Wëlle Wäin,

C'est avec une grande joie et une immense fierté que je vous adresse ces quelques mots en tant que bourgmestre de Mondorf-les-Bains. Depuis sa création en juin 2022, le Club Wëlle Wäin s'est imposé comme un pilier essentiel de notre communauté, offrant un espace de rencontre, de partage et de bien-être à nos citoyens de 50 ans et plus, ainsi qu'à toutes les personnes intéressées.

Grâce à l'engagement des communes de Mondorf-les-Bains, Remich, Schengen et Stadtbredimus et au partenariat précieux avec l'association Inter-Actions asbl, le Club Wëlle Wäin propose une variété d'activités enrichissantes et stimulantes. Que ce soit à travers des cours de sport ou d'autres initiatives culturelles, le club contribue activement à la promotion de la santé, du bien-être et de la cohésion sociale au sein de notre région.

Je tiens à remercier chaleureusement tous les bénévoles, les membres et les partenaires qui, par leur dévouement et leur passion, font vivre ce magnifique projet. Votre engagement est la clé de notre succès collectif et de l'épanouissement de chacun.

Ensemble, continuons à faire du Club Wëlle Wäin un lieu de convivialité et de solidarité, où chaque membre peut s'épanouir et tisser des liens durables.

Avec toute ma gratitude et mes meilleurs vœux

Steve RECKEL

Bourgmestre de la commune de Mondorf-les-Bains





Liebe Mitglieder und Freunde des Club Wëlle Wäin

Mit großer Freude und Stolz richte ich diese Worte in meiner Funktion als Bürgermeister von Bad-Mondorf an Sie. Seit seiner Gründung, im Juni 2022, hat sich der Club Wëlle Wäin zu einem wesentlichen Pfeiler unserer Gemeinde entwickelt und bietet unseren Bürgern ab 50 Jahren, sowie allen interessierten Personen einen Ort der Begegnung, des Austauschs und des Wohlbefindens.

Dank des Engagements der Gemeinden Bad-Mondorf, Remich, Schengen und Stadtbredimus sowie der wertvollen Partnerschaft mit dem Verein Inter-Actions asbl, bietet der Club Wëlle Wäin eine Vielfalt an bereichernden und anregenden Aktivitäten. Der Club trägt aktiv zur Förderung der Gesundheit, des Wohlbefindens und des sozialen Zusammenhalts in unserer Region bei, sei es durch Sportkurse oder andere kulturelle Initiativen.

Ich möchte mich herzlich bei allen Freiwilligen, Mitgliedern und Partnern bedanken, die mit ihrem Einsatz und ihrer Leidenschaft dieses großartige Projekt Leben lassen. Ihr Engagement ist der Schlüssel zu unserem gemeinsamen Erfolg und der Entfaltung jedes Einzelnen.

Lassen Sie uns gemeinsam den Club Wëlle Wäin weiterhin zu einem Ort der Geselligkeit und Solidarität machen, an dem sich jedes Mitglied entfalten und dauerhafte Beziehungen aufbauen kann.

Mit meiner Dankbarkeit und meinen besten Wünschen.

Steve RECKEL

Bourgmestre de la commune de Mondorf-les-Bains





Team



Carole KUMMER
Responsable



Sonia HOURT
Agente administrative et
d'encadrement



Carole BERENS
Éducatrice diplômée



Cristina TRINDADE
Agente administrative et
d'encadrement remplaçante




Aileen THÖNNES
Éducatrice diplômée
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.)



Inhalt - Contenu

Legende / Légende.....	2
Vorwort / Préface.....	3
Team & Kontakt / Team & contact	5
Club im Dorf / Club au village.....	9
Wir suchen. / Nous cherchons.....	10
Schnupperkurse / Cours d'essai	11
Für Sie da! / A l'écoute.....	27

Bewegung, Gesundheit & Wohlbefinden / Mouvement, santé & bien-être 13-26

Jogging	13
Self-defense.....	14
Ju-jitsu	15
CIRCL Mobility	16
Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder	17
Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée +	18
Nordic Walking	19
Yoga & Meditation	20
Stuhlyoga / Yoga avec chaise.....	21
Klangschalen / Bols chantants.....	22
Zumba Gold	23
Line dance.....	24
Paartanz / Dance en couple.....	25
Pilates.....	26

Informationen & mehr / Informations & autres 29-33

Ganzheitliches Gedächtnistraining / Entraînement intégral de la mémoire.....	29
Mehr über / Plus sur: MyGuichet	30
Einführung in die Elektronik / Introduction dans l'électronique	31



Erneuerbare Energien / Énergie renouvelable - Wind und Wasser / Vent et eau.....	32
Erneuerbare Energien / Énergie renouvelable - Sonnenenergie / Énergie solaire.....	33

Gesellig, kreativ, kulinarisch / Conviviale, créatif, culinaire 35-42

Petanque	35
Alle Neune! / Strike!	36
Gesellschaftsnachmittage / Après-midi de rencontre	37
Kreativatelier: Spinnen für Anfänger / Atelier créatif : Filage pour débutants.....	38
Kreativatelier: Blumen filzen / Atelier créatif : Feutrage de fleurs.....	39
Nähmaschinenkurs / Cours de machine à coudre	40
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 45-50

Wëll Shopper: Centro Oberhausen	45
On Tour: Metz.....	46
On Tour: Saarburg / Sarrebourg	47
Weltkulturerbe / Patrimoine culturel mondial: Völklinger Hütte	48
Luxtram: Hinter den Kulissen / Dans les coulisses.....	49
Bowling - das etwas andere Kegeln / le jeu de quilles un peu différent.....	50


2024 im Rückspiegel / dans le rétroviseur 51

Allgemeine Geschäftsbedingungen / Conditions générales 54-57

Quellenangabe / Références 58

In der Mitte: Ein Kalender zum Herausnehmen /

Au milieu: Un calendrier à extraire



*Das gesamte Team des
Club Wälle Wäin wünscht allen
ein glückliches und frohes Jahr 2025.*

*Toute l'équipe du
Club Wälle Wäin vous souhaite à tous
une bonne et heureuse année 2025.*





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-les-Bains

Freitag / Vendredi



Stadtbredimus



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 plaît, 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	13
Self-defense.....	14
Ju-jitsu	15
CIRCL Mobility	16
Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder	17
Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée +	18
Nordic Walking	19
Yoga & Meditation	20
Stuhlyoga / Yoga avec chaise	21
Klangschalen / Bols chantants.....	22
Zumba Gold	23
Line dance.....	24
Paartanz / Dance en couple.....	25
Pilates.....	26

Jogging



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 trotter. Puis alternez alors marche et course.

**Schnuppern / Essayer
28.01.2025**



**Di, ab dem / Ma, à p. du
28.01.2025**

(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




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, rapides 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**
22.01.2025
(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
22.01.2025

Ju-jitsu



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
22.01.2025

	Mi, ab dem / Ma, à p. du 22.01.2025 (12 Einheiten / 12 unités)
	8h30 - 9h15
	Mondorf
	DUPLANTIER Jean
	FR
	Gratis / gratuit
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v



CIRCL Mobility



Schnuppern / Essayer
17.01.2025

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, ab dem / Ve à p. du 17.01.2025 (14 Einheiten / 14 unités)
	16h00 - 17h00
	Remich
	PESCHIAROLI Dorina (CIRCL Mobility Instructor)
	LU, DE, FR
	112 €
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v

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.



GRATUIT

Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder

Leichter, geselliger Spaziergang / Balade conviviale, 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 déambulateurs sont les bienvenus.

Si vous le souhaitez, il y a après la possibilité de boire un pot ensemble, à ses propres frais.

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

Di / Ma

07.01 Mondorf

21.01. Remich

11.02. Schengen

25.02 Stadtbredimus

11.03. Mondorf

25.03. Remich

08.04. Schengen

22.04. 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



Wandertreff & Wandertreff + Randonnée & Randonnée +



Wandertreff / randonnées ●



Di / Ma 28.01., 18.03.,
15.04.2025



10h00 (+/- 2h)



ca. / environ 5-6 km
leicht-mittel /
facile-intermédiaire

Wandertreff+ / randonnées+ ●



Di / Ma 14.01., 04.02.,
04.03., 01.04.2025



9h30 (+/- 3h)



ca. / environ 10-12 km
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

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.




Nordic Walking




De Trainieren Sie, gewappnet mit 2 Stöcken und zusammen mit Gleichgesinnten, Ausdauer und Muskulatur.

Fr Entraînez-vous, prémunis de 2 bâtons et ensemble avec des personnes partageant le même loisir, condition et musculature.

Schnuppern / Essayer
23.01.2025


 **Do, ab / Je, à partir du**
23.01.2025
(14 Einheiten / 14 unités)

 **09h00 - 10h30**

 **Bei Anmeldung /**
Lors de l'inscription

 **QUINTUS Guy**

 **84 €**

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



Yoga & Meditation





De Gehen Sie auf die Entdeckungsreise mit sich selbst. Vereinen Sie, Körper und Geist, indem Sie sich, Ihre Gedanken, über Ihren Atem zur Ruhe bringen. Lernen Sie dabei die verschiedenen Facetten des Yogas kennen und wie Sie aus Ihrem Alltag ausbrechen können.

Fr Partez à la découverte de vous-même. Unissez, corps et esprit, en vous calmant, vos pensées, à travers votre respiration. Apprenez ainsi les

différentes facettes du yoga et comment vous pouvez vous évader de votre quotidien.

Schnuppern / Essayer
20.01.2025 bzw. / resp. 21.01.2025

-  **Mo, ab dem / Lu, à p. du**
20.01.2025 / 14h30 - 16h00
Geübte Anfänger /
débutants expérimentés
-  **Di, ab dem / Ma, à p. du**
21.01.2025 / 10h00 - 11h30
Gemischt / mixte

-  **Kurs 1 & 2: 100 €**
je Kurs / par cours
-  **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.



Stuhlyoga / Yoga avec chaise



De Gehen Sie auf die Entdeckungsreise mit sich selbst. Vereinen Sie, Körper und Geist, indem Sie sich, Ihre Gedanken, über deinen Atem zur Ruhe bringen. Lernen Sie dabei die verschiedenen Facetten des Yogas kennen und wie Sie aus Ihrem Alltag ausbrechen können.

Bei diesem Kurs führen Sie die verschiedenen Übungen mit Hilfe eines Stuhls durchs.

Fr Partez à la découverte de vous-même. Unissez, corps et esprit, en vous calmant vous, vos pensées, à travers votre respiration. Apprenez ainsi les différentes facettes du yoga et com-

ment vous pouvez vous évader de votre quotidien.

Dans ce cours, vous effectuez les différents exercices à l'aide d'une chaise.

Schnuppern / Essayer
24.01.2025



Fr, ab dem / Ve, à p. du
24.01.2025
(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.



Klangschalen / Bols chantants



De Der Ton der Klangschale bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.

Fr Le son du bol chantant fait vibrer l'âme. Le son libère les tensions, mobilise les forces d'auto-guérison et libère les énergies créatrices.

	Mi, ab dem / Me, à p. du 22.01., 05.02., 26.02., 05.03., 19.03., 02.04.2025 (6 Einheiten / 6 unités)
	14h30 - 15h30
	STARK Marianne
	Emerange
	LU
	90 €
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v
	10 Min. früher kommen. Liegestuhlkissen und Decke mitbringen. / Venez 10 min.plus tôt. Appor- ter un coussin de chaise longue et une couverture.

**Schnuppern / Essayer
22.01.2025**

Zumba Gold



De Kann bei Salsa-, Samba-, Merengue- und Hip Hop-Rhythmen, wirklich von Training gesprochen werden?

Zumba ist ein 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'entraînement ?

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
15.01.2025
(16 Einheiten / 16 unités)



128 €



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
15.01.2025



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
17.01.2025

Formule A



15h00 - 16h00



Neue Anfänger - Anfänger /
nouveau débutants - débutants



15h30 - 16h30



Anfänger - geübte Anfänger /
débutants - début. expérimentés



16h00 - 17h00



geübte Anfänger - Zwischenstufe /
débutants expérimentés -
intermédiaire



16h30 - 17h30



Zwischenstufe /
intermédiaire - Niveau1



108 €

Formule B



15h00 - 17h30



144 €



Fr, ab dem / Ve, à p. du
17.01.2025

(12 Einheiten / 12 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



Paartanz / Danse en couple



Kurs /
cours
1

Mi, ab dem / Me, à p. du

15.01.2025

(10 Einheiten / 10 unités)

17h30 - 18h30



Anfänger / débutants



100 €



Kurs /
cours
2

Mi, ab dem / Me, à p. du

15.01.2025

(15 Einheiten / 15 unités)

18h30 - 19h30



Fortgeschrittene / Avancés



150 €



GOLINSKI Joëlle

(Entraîneur de danse)



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 Latein-amerikanische 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, valse, Cha-Cha-Cha, Tango & Co. ?

Alors motivez votre partenaire ou ami(e) et inscrivez-vous.

Schnuppern / Essayer

15.01.2025



Pilates



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.

-  **Mi, ab dem / Me, à p. du 15.01.2025**
(15 Einheiten / 15 unités)

-  **Kurs 1: 8h30 - 9h30**
Kurs 2: 10h00 - 11h00

-  **FERGE Patrick**
(Éducateur sportif)

-  **Emerange**

-  **FR**

-  **Kurs 1 & 2: 150 €**
je Kurs / par cours

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

Schnuppern / Essayer
15.01.2025



Inter-Actions asbl

Club Wëlle Wäin

Für Sie da

Haben Sie Fragen zu bestimmten Themen?
Haben Sie Ideen für Aktivitäten oder Projekte?
Oder möchten Sie einfach mal plaudern?
Dann rufen Sie bitte einfach an unter:
Tel.: 28 13 74 oder 621 74 13 55

À l'écoute

Avez-vous des questions à propos de certain sujet ?
Avez-vous une idée pour une activité ou un projet ?
Ou aimeriez-vous seulement parler de choses et d'autres ?
Alors appelez s.v.p. simplement le:
Tél. : 28 13 74 ou 621 74 13 55



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	29
Entraînement intégral de la mémoire	
Mehr über / Plus sur : MyGuichet	30
Einführung in die Elektronik	31
Introduction dans l'électronique	
Erneuerbare Energien - Wind und Wasser	32
Énergie renouvelable - Vent et eau	
Erneuerbare Energien - Sonnenenergie	33
Énergie renouvelable - Énergie solaire	



Ganzheitliches Gedächtnistraining / Entraînement intégral de la mémoire



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 Denkfähigkeit.

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 25.02.2025 (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



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



Mehr über / Plus sur : MyGuichet



De Neben der Frage was MyGuichet ist, wie und wozu Sie es nutzen können, bzw. wie und worüber Sie Zugriff darauf nehmen können, lernen Sie mehr über Ihre digitale Identität und darüber, wie und weshalb sie schützenswert ist.

Fr Outre la question de savoir ce qu'est MyGuichet, comment et pourquoi vous pouvez l'utiliser, ou comment et par quel biais vous pouvez y accéder, vous en apprendrez davantage sur votre identité numérique et sur la manière dont elle peut être protégée et pourquoi.



Do / Je 27.03.2025



15h00 - 17h00



GoldenMe



Ellange



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.


GoldenMe



Einführung in die Elektronik / Introduction dans l'électronique



- mesurer la tension, le courant et la résistance avec un multimètre,
- construire un circuit simple avec un modèle,
- réaliser et mesurer les connexions parallèles et en série.

En suivant les instructions et à l'aide du matériel mis à votre disposition, vous participerez activement.

De Als Einstieg in die Workshops zu den erneuerbaren Energien lernen Sie hier Grundlagen der Elektronik kennen, wie z.B.:

- Spannung, Strom und Widerstand mit dem Multimeter zu messen,
- einen einfachen Schaltkreis am Modell aufzubauen,
- Parallel- und Reihenschaltung aufzubauen und zu messen.

Unter Anleitung und mit Hilfe des Ihnen zur Verfügung gestellten Materials arbeiten Sie aktiv mit.

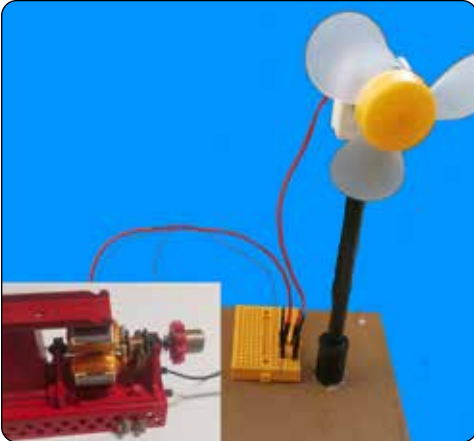
Fr Comme introduction aux ateliers sur les énergies renouvelables, vous apprendrez ici les bases de l'électronique, comme par exemple :

	Fr / Ve 21.02.2025
	17h00 - 19h30
	4terra S.A. Luxemburg - Institut für Erwachsenenbildung
	Bei Anmeldung / Lors de l'inscription.
	DE
	39 € (Material inkl. / matériel incl.)
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v
	Elektronik: Keine Vor- kenntnisse. Deutsch: Grundkenntnisse. / Électronique : aucune connaissance requise. Allemand : connaissances de base.



Erneuerbare Energien - Wind und Wasser

Énergie renouvelable - Vent et eau



sés à cette fin et quels sont les différents types d'énergie électrique et comment ils peuvent être transportés ou stockés. En suivant les instructions et à l'aide du matériel mis à votre disposition, vous participerez activement.

De Während dieses Workshops lernen Sie, wie Wind- und Wasserenergie in elektrische Energie umgewandelt werden, wie Motoren und Generatoren dazu eingesetzt werden und welche Arten von elektrischer Energie es gibt und wie sie transportiert oder gespeichert werden können.

Unter Anleitung und mit Hilfe des Ihnen zur Verfügung gestellten Materials arbeiten Sie aktiv mit.

Fr Au cours de cet atelier, vous apprendrez comment l'énergie éolienne et l'énergie hydraulique sont transformées en énergie électrique, comment les moteurs et les générateurs sont utili-

	Fr / Ve 21.03.2025
	17h00 - 19h30
	4terra S.A. Luxemburg - Institut für Erwachsenenbildung
	Bei Anmeldung / Lors de l'inscription
	DE
	39 € (Material inkl. / matériel incl.)
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v
	Geringe Vorkenntnisse bzw. Besuch der „Einführung in die Elektronik“ wünschenswert. Deutsch: Grundkenntnisse./ Connaissances minimales requises resp. participation à l'« Intro- duction à l'électronique » souhaitables. Allemand : connaissances de base.



Erneuerbare Energien - Sonnenenergie

Énergie renouvelable - Énergie solaire



lares en série et en parallèle, et apprenez à calculer la performance de votre mini-système photovoltaïque. En suivant les instructions et à l'aide du matériel mis à votre disposition, vous participerez activement.

De Erhalten Sie Informationen über die Möglichkeiten der Sonnenenergienutzung.

Messen Sie selbst den Strom und die Spannung eines Photovoltaik-Modells unter unterschiedlichen Bedingungen und beim Zusammenschluss mehrerer Solarpanels in Reihen- und Parallelschaltung und lernen Sie, die Leistung Ihrer Mini-PV-Anlage zu berechnen.

Unter Anleitung und mit Hilfe des Ihnen zur Verfügung gestellten Materials arbeiten Sie aktiv mit.

Fr Obtenez des informations sur les possibilités d'utilisation de l'énergie solaire.

Mesurez vous-même le courant et la tension d'un modèle photovoltaïque dans différentes conditions et lors de la connexion de plusieurs panneaux so-

	Fr / Ve 11.04.2025
	17h00 - 19h30
	4terra S.A. Luxemburg - Institut für Erwachsenenbildung
	Bei Anmeldung / Lors de l'inscription
	DE
	39 € (Material inkl. / matériel incl.)
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v
	Geringe Vorkenntnisse bzw. Besuch der „Einführung in die Elektronik“ wünschenswert. Deutsch: Grundkenntnisse./ Connais- sances minimales requises resp. participation à l'« Intro- duction à l'électronique » souhaitables. Allemand : connaissances de base.



Gesellig, kreativ, kulinarisch / Conviviale, créatif, culinaire

Petanque	35
Alle Neune! Strike!	36
Gesellschaftsnachmittage	37
Après-midi de rencontre	
Kreativatelier: Spinnen für Anfänger	38
Atelier créatif : Filage pour débutants	
Kreativatelier: Blumen filzen	39
Atelier créatif : Feutrage de fleurs	
Nähmaschinenkurs	40
Cours de machine à coudre	
Lies mir eine Geschichte vor	41
Lis moi une histoire	
Restaurant-Nomaden	42
Nomades de restaurant	



Petanque



De Haben Sie Lust auf eine gesellige Runde Präzisionssportart? Wessen Kugel näher an der Setzkugel 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 cochonnet, gagne.
Maintenant, c'est à vous de jouer, laissez rouler les boules !



Mo / Lu 31.03., 14.04.2025



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



Alle Neune! / Strike!



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.

Mo / Lu 13.01., 03.02., 24.02., 24.03., 07.04., 28.04.2025

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

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
09.01.2024



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.



Kreativatelier: Spinnen für Anfänger Atelier créatif : Filage pour débutants



De Haben Sie sich schon mal gefragt, wie aus weicher Rohwolle hochwertiges Wollgarn zum Stricken, Sticken, Häkeln oder Weben entsteht? Lernen Sie Schritt für Schritt, Wolle vorzubereiten und anschließend mit der Spindel sowie dem Spinnrad zu einem reißfesten Garn zu verspinnen. Erleben Sie das entspannende und zugleich faszinierende Handwerk des Spinnens in einer gemütlichen Atmosphäre.

Eigene Wolle, auch feines Hunde-, Katzen- oder Kaninchenhaar, kann gerne mitgebracht werden (bitte vorher von groben Unreinheiten befreien). Wer ein Spinnrad hat, kann dieses ebenfalls mitbringen.



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

Fr Vous êtes-vous déjà demandé comment transformer la laine brute en un fil de haute qualité pour le tricot, la broderie, le crochet ou le tissage ? Apprenez pas à pas à préparer la laine et à la filer ensuite à l'aide d'un fuseau et d'un rouet pour obtenir un fil solide. Découvrez l'art relaxant et fascinant du filage dans une ambiance conviviale.

Vous pouvez apporter votre propre laine, y compris des poils fins de chien, de chat ou de lapin (veuillez les débarrasser des impuretés grossières au préalable). Si vous possédez un rouet, vous pouvez également l'apporter.

	Mi / Me 05.02. oder/ou 12.02.2025
	14h00 - 16h30
	MEIERS Nicolas
	Remerschen
	35 € 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



Kreativatelier: Blumen filzen Atelier créatif : Feutrage de fleurs



objets tridimensionnels grâce à la combinaison d'eau et de savon. Dans cet atelier, nous nous concentrons sur la technique du feutrage humide et nous créons à partir de laine colorée de charmants crocus, marguerites, lys, liserons et coquelicots. Ces fleurs sont idéales pour se préparer au printemps naissant et pour décorer votre maison ou embellir votre apparence.

De Schafswolle ist ein vielseitiger Werkstoff, der durch die Kombination von Wasser und Seife zu stabilen Flächen oder dreidimensionalen Objekten verarbeitet werden kann. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Technik des Nassfilzens und lassen aus bunter Wolle bezaubernde Krokusse, Margeriten, Lilien, Zaunwinden und Klatschmohne entstehen. Diese Blüten sind ideal, um sich auf den beginnenden Frühling einzustimmen und das Zuhause entsprechend zu schmücken oder das eigene Erscheinungsbild zu verschönern.

Fr La laine de mouton est un matériel polyvalent qui peut être transformé en surfaces stables ou en

	Mi / me 12.03.2025 oder / ou 19.03.2025
	14h00 - 16h30
	MEIERS Nicolas
	Remerschen
	35 € 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



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



Nähmaschinenkurs

Cours de machine à coudre



prendre avec un travail de couture déjà commencé ou que vous souhaitez enfin vous lancer dans votre grand projet de couture, ce que vous n'avez pas osé faire jusqu'à présent.

Session d'information au 07.02.2025.

De In diesem Kurs bekommen Sie Hilfestellung bei Ihrem individuellen Projekt, welches Sie selbst mitbringen. Es ist egal ob Sie erste Schritte an der Nähmaschine machen, Sie bei einer bereits begonnenen Näharbeit nicht mehr weiterwissen, oder sich endlich an Ihr großes Schneiderprojekt wagen wollen, wozu Ihnen bisher der Mut gefehlt hat.

Informationsrunde am 07.02.2025.

Fr Dans ce cours, vous recevrez de l'aide pour votre projet individuel, que vous apporterez vous-même. Peu importe que vous fassiez vos premiers pas à la machine à coudre, que vous ne sachiez plus comment vous y

-  **Fr, ab dem / Ve, à p. du**
14.02.2025
(10 Einheiten / 10 unités)
-  **14h00 - 16h00**
-  **GOMES Céleste**
-  **Greiveldange**
-  **120 € je Kurs / par cours**
(exkl. Material / matériel excl.)
-  **FR**
-  **Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v**
-  **Bitte eine Idee für Ihr eigenes Nähprojekt, eigene Nähmaschine und Material mitbringen. / Veuillez-vous munir d'une idée pour votre propre projet de couture, de votre propre machine à coudre et de votre matériel.**

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 04.02.2025



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,
10.01., 24.01., 07.02.,
21.02., 07.03., 21.03.,
11.04., 25.04.2025



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.



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 fotografieren.
- 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

Wëll Shopper: Centro Oberhausen	45
On Tour: Metz	46
On Tour: Saarburg / Sarrebourg	47
Weltkulturerbe / Patrimoine culturel mondial: Völklinger Hütte	48
Luxtram: Hinter den Kulissen / Dans les coulisses	49
Bowling - das etwas andere Kegeln / le jeu de quilles un peu différent	50



Wöll Shopper: Centro Oberhausen



De Frönen Sie Ihrer Shoppinglust oder profitieren Sie noch schnell von der Gelegenheit, um die letzten Ostereinkäufe zu tätigen. Im Centro Oberhausen wird Ihnen dbzgl. so einig geboten. Wer will, kann zwischendurch natürlich auch durch Oberhausen flanieren.

Fr Laissez-vous aller à vos envies de shopping ou profitez-en pour faire vos derniers achats de Pâques, le Centro Oberhausen vous propose de nombreuses possibilités dans ce domaine.

Si vous le souhaitez, vous pouvez bien sûr également flâner dans Oberhausen.



Fr / Ve 14.03.2025



Tagesausflug /
Excursion d'une journée



45 € (Hin-&Rückfahrt im Bus /
Allez-retour dans le Bus)



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
11.02.2025



On Tour: Metz



De Entdecken Sie mit uns die Eukrometropole Metz, auch Trimillarstadt und Gartenstadt genannt, mit ihren unumgänglichen kulturellen und historischen Sehenswürdigkeiten und vieles mehr.

Fr Rejoignez nous à découvrir l'Eukrométropole de Metz, aussi appelée la ville trimillaire et la ville jardin, avec ses sites est monuments culturels et historiques incontournables et bien plus.



Di / Ma 18.02.2025



Tagesausflug /
Excursion d'une journée.

45 € (Hin- & Rückfahrt im Bus /
Allez-retour en bus)
(Mittagessen und
zusätzliches Programm ggf.
auf eigene Kosten / Déjeuner
et programme supplémentaire
éventuel à vos frais)



Telefonisch, bis / par tél.
jusqu'au 04.02.2025



Aktivität mit / Activité
commune avec
"Club Uewersauer"



On Tour: Saarburg / Sarrebourg



De Besichtigen Sie mit uns nach einem gemeinsamen Brunch im Café Urban, das Museum Glockengießerei Mabilon (beides in der Kulturgießerei) und lassen Sie anschließend den Tag vor dem malerischen Wasserfall im Stadtzentrum gemütlich ausklingen oder entdecken Sie was Saarburg sonst noch zu bieten hat.

Fr Après un brunch au Café Urban, visitez avec nous le « Museum Glockengießerei Mabilon » (tous les deux dans la « Kulturgießerei ») et terminez ensuite la journée de manière détendue devant la pittoresque cascade au centre-ville ou découvrez ce que Sarrebourg a encore à vous offrir.



Di / Ma 29.04.2025



Tagesausflug /
Excursion d'une journée.



59 € (Hin-&Rückfahrt im Bus, Brunch, Eintritt & geführte Museumsbesichtigung / Allez-retour en bus, brunch, entrée & visite guidée du musée)
(Zusätzliches Programm ggf. auf eigene Kosten / Programme supplémentaire éventuel à vos frais)



Telefonisch bis zum /
s.v.p. par téléphone
jusqu'au 15.04.2025

Brunch:

Kaffee / Tee / Saft / Brot / Brötchen / Croissants / Eier / Wurst / Käse / Marmelade / Müsli / Quark / Honig / Obst / Gemüse zum Dippen & Dips / Suppe (mit & ohne Würstchen).

Café / thé / jus / pain / petits pains / croissants / oeufs / charcuterie / fromage / confiture / céréales / fromage blanc / miel / fruits / légumes à dipper & dips / soupe (avec & sans saucissons).



Weltkulturerbe: Völklinger Hütte Site du patrimoine culturel mondial: Völklinger Hütte



De Entdecken Sie die Völklinger Hütte in Begleitung eines fachkundigen Guides und erkunden Sie im Anschluss in Eigenregie das Hüttengelände, samt Ausstellungen. Ebenfalls vor Ort an diesem Tag sind unsere Freunde des Club Uewersauer & Club Nordstad Aktiv+.

Fr Découvrez la « Völklinger Hütte » en compagnie d'un guide expert et explorez ensuite le site de l'usine sidérurgique par vous-même, y compris les expositions. Nos amis des Club Uewersauer & Club Nordstad Aktiv+ seront également présents ce jour-là.



Sa / Sa 01.03.2025



Ausflug / Excursion



39 € (Hin-&Rückfahrt im Bus, Eintritt & geführte Besichtigung / Allez-retour en bus, entrée & visite guidée)



Telefonisch bis zum / s.v.p. par téléphone jusqu'au 15.02.2025



Café & Souvenirshop vorhanden / disponibles („Biergarten“ bei gutem Wetter / par beau temps)



Luxtram

Hinter den Kulissen / Dans les coulisses



De Luxtram empfängt Sie an ihrem Standort „Neien Tramsschapp“ und bietet Ihnen eine Präsentation des Tramprojekts, gefolgt von einer Führung durch die technischen Anlagen der Tram.

Auf dem Programm stehen:

- Eine Präsentation des Unternehmens Luxtram
- Entdecken des Standorts „neien Tramsschapp“ und seiner Infrastruktur.

Falls gewünscht können anschließend ein gemeinsames Mittagessen und ein Stadtbummel organisiert werden.

Fr Luxtram vous accueille sur son site du « Neien Tramsschapp » et vous propose une présentation du projet du tram suivie d'une visite guidée

des installations techniques du tram.

Au programme :

- Une présentation de la société Luxtram.
- Découverte du site du « neien Tramsschapp » et ses infrastructures.

Si souhaité, un déjeuner en commun et une balade en ville peuvent être organisés par la suite.



Do / Je 03.04.2025



10h15 (+/- 1h)



Treffpunkt vor Ort,
oder Anfahrt mit dem öffentlichen Transport / R.d.v.
sur place ou trajet
en transports publics



LU



Gratis / gratuit

(Mittagessen und
zusätzliches Programm ggf.
auf eigene Kosten / Déjeuner
et programme supplémentaire
éventuel à vos frais)



Telefonisch bis zum /
s.v.p. par téléphone
jusqu'au 17.03.2025



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



Do / Je 24.04.2025



Treffpunkt vor Ort /
R.d.v. sur place:
X-treme Bowling, 11, rue
du Brill, L-3898 Foetz.



15h30-17h30



17 € pro Person, Spiel & Schuh-
verleih inkl. / par personne, partie
& location des chaussures incluse.
Zzgl. je nach Verzehr / Plus selon
consommation.



Telefonisch bis zum / s.v.p.
par téléphone jusqu'au
04.04.2024



Zusätzliche Kosten, falls ein
Bus organisiert werden soll -
aufgeteilt pro Nutzer. /
Frais supplémentaires si
un bus doit être organisé -
répartis par usager.

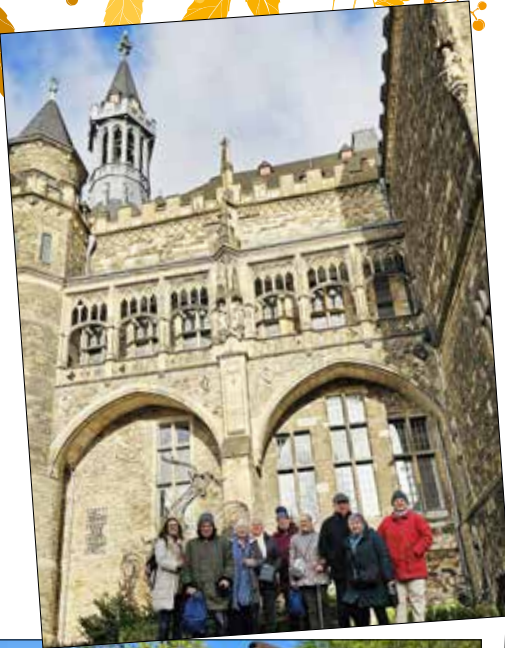
De Lust auf eine Partie Bowling?
Dann gesellen Sie sich zu uns.
Vor Ort gibt es kleine Snacks für den
kleinen Hunger.

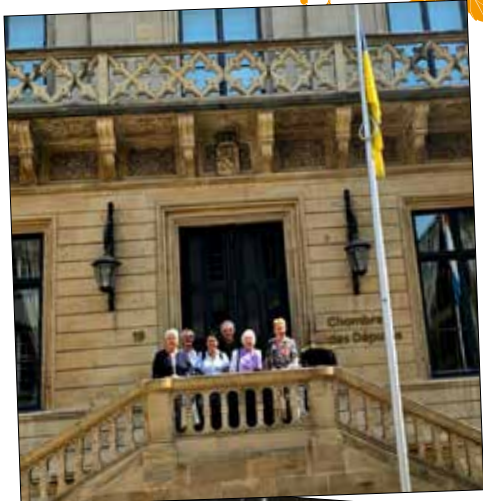
Fr Envie d'une partie de bowling ?
Alors rejoignez-nous.
Snacks rapides pour la petite faim sont
disponibles sur place.



Fotoretrospektive









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. Veuillez 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 paiement 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 et 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
Nordic Walking	https://de.wikipedia.org/wiki/Nordic_Walking (21.07.22)
Yoga / Stuhl-Yoga	SCHEER Stephanie
Klangschalen / Bol chantants	STARK Marianne
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
My Guichet	GoldenMe
Elektronik / Erneuerbare Energien / Energies renouvelable	4terra S.A. Luxemburg
Kreativateliers / Ateliers créatifs	MEIERS Nicolas
Wëll Shopper	https://rkw.plus/de/projekt/centro/# (08.11.24)
Metz	https://www.tourisme-metz.com/fr/decouvrir-metz/top-15 (12.11.24)
Saarburg	https://www.tourenplaner-rheinland-pfalz.de/de/punkt/wasserfall/wasserfall-saarburg/2798344/#caml=asw,12zsgl,87cqgd,0,0&dmlb=1 (08.11.24)
Luxtram	Luxtram SA



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

Site : www.clubwellewain.lu

 / Inter-Actions asbl - Club Wëlle Wäin

Montag-Freitag

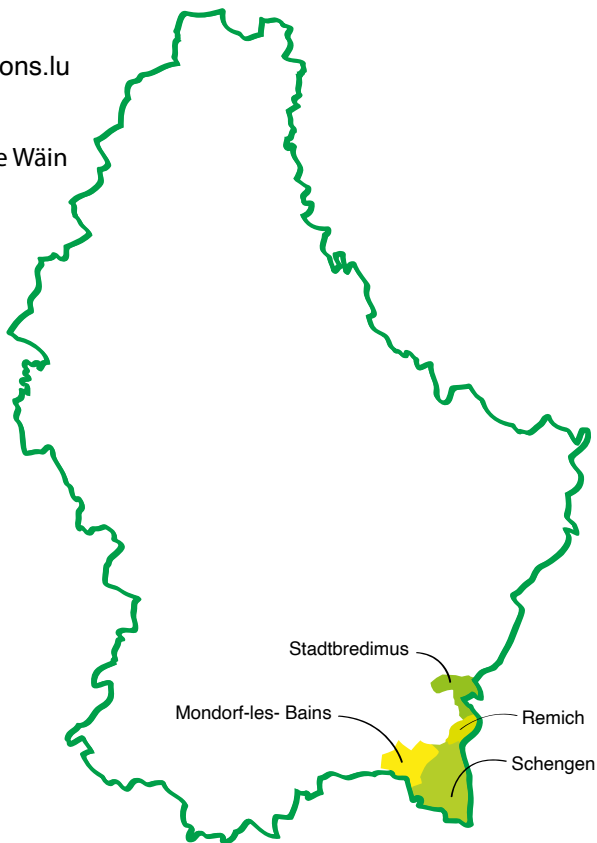
lundi-vendredi

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

www.inter-actions.lu

