

Club Welle Wäin

Summerprogramm Programme d'été

Mai - August 2025



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)



Léif Matbiergerinnen, léif Matbierger,

Et ass mir eng grouss Freed an Éier, mech mat désem Virwuert an der Broschür vum Club Wölle Wäin vun eise schéine Gemenge Munneref, Réimech, Schengen a Stadbriedemes un lech ze wenden. Dës Broschür ass e liewegt Beispill fir den Dynamismus, den Engagement an den Zesummenhalt, deen eise Club ausméischt - e richtegen Treffpunkt fir eis eeler Matbierger, fir sech ze begéinen, auszetauschen a flott Momenter mateneen ze verbréngent.

Den drëtten Alter ass eng wichteg a wäertvoll Phas vum Liewen, déi et verdéngt a Fréundschaft mat attraktiven Aktivitéité voll a ganz ze genéissen. An eiser Regioun hu mir d'Chance, op eng aktiv an oppe Gemeinschaft zielen ze können, wou jidderee seng Plaz fénnt an sech entfale kann. Dank der exzellenter Aarbecht vun de Clubverantwortlechen gëtt e ganz variéierte Programm mat Evenementer, Ausfluch a Workshops ugebueden, dat jiddwerengem erméiglecht, nei Passiounen z'entdecken, sozial Kontakter ze verdéiwen an eng flott Liewensqualitéit ze genéissen.

Ech wëll all déi Persounen häerzlech felicitéieren, déi sech mat vill Häerzblutt dofir asetzen, de Club zu engem liewegen an angeneemen Treffpunkt ze maachen. Ären Asaz ass entscheedend, fir d'Liewegkeet vun eiser Gemeinschaft an d'Wuelbefanne vun eise Seniore sécherzestellen.

An dëser Broschür entdeckt Dir déi villfälleg Aktivitéiten, déi lech erwaarden. Egal, ob Dir scho Member sidd oder de Club eréischt kenneléiert, ech encouragéieren lech häerzlech, matzemaachen a flott Momenter vu Fréundschaft an Zesummeliewen ze genéissen. Loosst eis gemeinsam weider dru schaffen, datt eis véier Gemengen eng zolidd a vereent Gemeinschaft bleiwen, wou all Generatioun hir Plaz huet an zesumme wäertvoll Momenter deelee kann.

Eng wünschen iech eng gutt Lektür an ech freeë mech, lech geschwë bei engem vun de nächsten Treffe vum Club Wölle Wäin erëmzegesinn!



Jacques SITZ
Buergermeeschter vun der Stad Réimech



Chères concitoyennes, chers concitoyens,

C'est avec un grand plaisir que je m'adresse à vous en préface de cette brochure du Club « Wëlle Wäin » de nos belles communes de Mondorf, Remich, Schengen et Stadtbredimus. Ce document témoigne du dynamisme, de l'engagement et de l'esprit de convivialité qui animent notre club, un véritable lieu de rencontre et d'échange pour nos aînés.

Le troisième âge est une période de la vie qui mérite d'être pleinement vécue, entourée d'amitié, d'activités enrichissantes et de moments de partage. Dans notre région, nous avons la chance de compter sur une communauté active et bienveillante, où chacun trouve sa place et peut s'épanouir. Grâce au travail remarquable des responsables du club, un programme varié d'événements, de sorties et d'ateliers est proposé, permettant à chacun de découvrir de nouvelles passions, de renforcer les liens sociaux et de profiter d'un cadre de vie agréable.

Je tiens à saluer chaleureusement toutes celles et ceux qui s'investissent pour faire de ce club un lieu où il fait bon vivre. Votre engagement est essentiel pour assurer la vitalité de notre communauté et le bien-être de nos seniors.

À travers cette brochure, vous découvrirez les nombreuses activités qui vous attendent. Que vous soyez déjà membre ou que vous souhaitiez rejoindre le club, je vous encourage vivement à participer et à profiter de ces moments de joie et de convivialité.

Ensemble, continuons à faire de nos 4 communes une commune solidaire, où toutes les générations trouvent leur place et partagent des instants précieux.

Bonne lecture et au plaisir de vous retrouver lors des prochaines rencontres du Club Wëlle Wäin!



Jacques SITZ
Bourgmestre de la Ville de Remich



Team



Carole KUMMER
Responsable



Sonia HOURT
Agente administrative
et d'encadrement



Carole BERENS
Éducatrice diplômée



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.)



In der Mitte:
Ein Kalender zum
Herausnehmen /

Au milieu:
Un calendrier à
extraire

Inhalt - Contenu

Legende / Légende.....	2
Vorwort / Préface.....	3
Team & Kontakt / Team & contact	5
Für Sie da! / A l'écoute.....	8
Club im Dorf / Club au village.....	9
Wir suchen. / Nous cherchons.....	10
Schnupperkurse / Cours d'essai	11

Bewegung, Gesundheit & Wohlbefinden /	
Mouvement, santé & bien-être	13-29
Self-defense.....	13
Ju-jitsu	14
Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder	15
Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée +	16
Wëll Nordic Walking	17
Functional Training / Entraînement fonctionnel.....	18
CIRCL Mobility	19
Pilates.....	20
Yoga & Meditation	21
Stuhlyoga / Yoga avec chaise	22
Yoga-Walk.....	23
Klangschalen / Bols chantants.....	24
Sophrologie.....	25
Zumba Gold	26
Paartanz / Dance en couple.....	27
African Dance.....	28
Nuit du sport	29



Informationen & mehr / Informations & autres 31-36

Ganzheitliches Gedächtnistraining / Entraînement intégral de la mémoire.....	31
Mehr über / Plus sur: MyGuichet	32
Digiworld - Soziale Medien durch die Augen der Jugendlichen betrachtet /	33
Les médias sociaux vus à travers les yeux des jeunes	
Elektronische Schaltkreise für Anfänger / Circuits électroniques pour débutants	34
Elektronische Schaltkreise: Zeitschaltungen / Circuits électroniques : circuit temporel	35
Elektronische Schaltkreise: Blitzer und Blinker / Circuits électroniques :	36
flasheurs et lampes clignotantes	

Gesellig, kreativ, kulinarisch / Conviviale, créatif, culinaire 39-45

Sprachencafé / Café des langues.....	39
Petanque	40
Alle Neune! / Strike!	41
Gesellschaftsnachmittage / Après-midi de rencontre	42
Kreativatelier / Atelier créatif	43
Nähmaschinenkurs / Cours de machine à coudre	44
Restaurant-Nomaden / Nomades de restaurant.....	45

Kultur, Reisen, Ausflüge & Special-Events /

Culture, voyages, excursions & événements spéciaux 47-53

On Tour : Nancy	47
On Tour: Bouillon	48
On Tour: Grottes de Han & Neufchâteau.....	49
Club Wölle Wäin goes E-Bike	50
Kasematten & mehr / Casemates & plus	51
Hoch hinaus auf dem Baumwipfelpfad / Prendre de la hauteur sur le sentier des cimes....	52
Alle Neune mit portugiesischen Spezialitäten. / Strike avec spécialités portugaises.....	53

Allgemeine Geschäftsbedingungen / Conditions générales 54-57

Quellenangabe / Références 58

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



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.

Donnerstag / Jeudi



Mondorf-les-Bains

Montag / Lundi



Remich

Mittwoch / Mercredi



Schengen

Freitag / Vendredi



Stadt Bredimus

WIR SUCHEN / NOUS CHERCHONS :



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
30.02.2025

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'entièr e série des cours.

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

Schnuppern / Essayer
30.02.2025

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



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

Self-defense	13
Ju-jitsu	14
Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder	15
Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée +	16
Wëll Nordic Walking	17
Functional Training / Entraînement fonctionnel	18
CIRCL Mobility	19
Pilates	20
Yoga & Meditation	21
Stuhlyoga / Yoga avec chaise	22
Yoga-Walk	23
Klangschalen / Bols chantants	24
Sophrologie	25
Zumba Gold	26
Paartanz / Dance en couple	27
African Dance	28
Nuit du sport.....	29



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 14.05.2025 (7 Einheiten / 7 unités)
	20h15 - 21h15
	Emerange
	COLLER Olivier
	FR (LU)
	70 €
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v

Schnuppern / Essayer
14.05.2025



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.



**Mi, ab dem / Ma, à p. du
14.05.2025**
(8 Einheiten / 8 unités)



8h30 - 9h15



Mondorf



DUPLANTIER Jean



FR



Gratis / gratuit

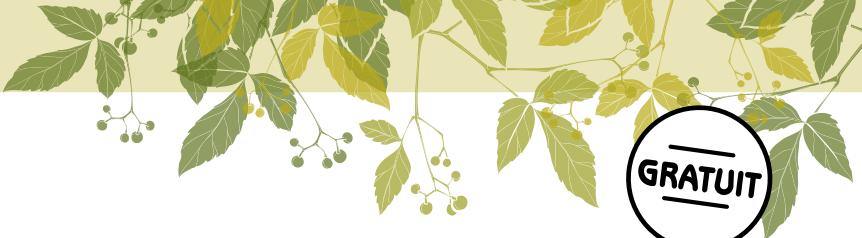


Rufen Sie uns für weitere Informationen Anfang September an. / N'hésitez pas à nous appeler début septembre pour plus d'informations.

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
14.05.2025**



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 déambulateurs sont les bienvenus.

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

Di / Ma

06.05. Mondorf
20.05 Remich
10.06 Schengen
 24.06. Stadbredimus
08.07. Mondorf
22.07. Remich
05.08. Schengen
19.08. Stadbredimus



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



GRATUIT

Wandertreff & Wandertreff + Randonnée & Randonnée +



Wandertreff / randonnées (Yellow circle)



Di / Ma

17.06., 29.07., 12.08.2025



10h00 (+/- 2h)



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

Wandertreff+ / randonnées+ (Orange circle)



Di / Ma

03.06., 01.07., 26.08.2025



9h30 (+/- 3h)



ca. / environ 10-12 km
mittel-schwer
intermédiaire-difficile

De Wer Schustersrappen etwas mehr zutrauen oder sich auch mal in unebeneres Gelände wagen will, kann sich dem **Wandertreff** (Yellow circle) oder dem **Wandertreff+** (Orange circle) anschließen.

Wenn gewünscht kann im Anschluss, auf eigene Rechnung, ein Restaurantbesuch organisiert werden.

Fr Qui désire un chemin plus difficile, peut participer aux **randonnées** (Yellow circle) ou aux **randonnées+** (Orange circle).

Si vous le souhaitez, un r.d.v. au restaurant peut être organisé après, à ses propres frais.



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



Wëll Nordic Walker



De Sind Sie begeisterte(r) Nordic Walkinger(in) und suchen eine Gruppe Gleichgesinnter, mit der Sie diese Leidenschaft teilen können? Dann schließen Sie sich den „Wëll Nordic Walker“ an. Dies ist kein Kurs - theoretische oder praktische Hilfestellungen werden nicht gegeben.

Fr Vous êtes un(e) passionné(e) de la marche nordique et vous cherchez un groupe de personnes partageant la même passion que vous. Alors rejoignez les « Wëll Nordic Walker ». Il ne s'agit pas d'un cours - aucune aide théorique ou pratique ne sera fournie.

	Donnerstags / Jeudi
	09h00 - 10h30
	+/- 7km / 1,5h
	Bei Anmeldun / Lors de l'inscription
	BARTHEL Françoise PETERS Marie-Thérèse
	Gratis / gratuit
	Bitte telefonisch / s.v.p. par téléphone.
	Dies ist kein Kurs – theo- retische oder praktische Hilfestellungen werden nicht gegeben. / Il ne s'agit pas d'un cours - aucune aide théorique ou pratique ne sera fournie.



Functional Training Entraînement fonctionnel



De Das Functional Training beabsichtigt, mithilfe komplexer Übungen - mehrdimensionale und multidirektionale Bewegungen, bei denen mehrere Muskeln interagieren - die Qualität der Bewegungen zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen. Es integriert Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination, berücksichtigt die persönliche Situation des Athleten und umfasst die Arbeit mit freien Gewichten, instabilen Elementen, kleinen Hilfsmitteln und mit dem eigenen Körpergewicht.

Fr Le Functional Training vise à améliorer la qualité des mouvements et à prévenir les blessures à l'aide d'exercices complexes - des mouve-

ments multidimensionnels et multidirectionnels où plusieurs muscles interagissent.

Il intègre la force, l'endurance, la vitesse, la mobilité et la coordination, tient compte de la situation personnelle de l'athlète et inclut le travail avec des poids libres, des éléments instables, de petits accessoires et au poids du corps.

	Do, ab dem / Je, à p. du 15.05.2025 (7 Einheiten / 7 unités)
	09h30 - 10h30
	Für alle. / Pour tous.
	Altwies
	COLLER Olivier
	FR (LU)
	70 €
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v

Schnuppern / Essayer
15.05.2025



CIRCL Mobility



**Schnuppern / Essayer
16.05.2025**

	Fr, ab dem / Ve à p. du 16.05.2025 (9 Einheiten / 9 unités)
	16h00 - 17h00
	Remich
	PESCHIAROLI Dorina (CIRCL Mobility Instructor)
	LU, DE, FR
	72 €
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v

De CIRCL Mobility™ kombiniert eine Vielfalt an verschiedenen Beweglichkeitsübungen im Stehen und am Boden, die den Bewegungsradius des 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 du 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.



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 14.05.2025 (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
14.05.2025**



Yoga & Meditation



De Gehen Sie auf 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 vous, vos pensées, à travers votre respiration. Apprenez

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

**Schnuppern / Essayer
19.05.2025 bzw. / resp. 20.05.2025**

	Mo, ab dem / Lu, à p. du 19.05.2025 / 14h30 - 16h00
	Geübte Anfänger / débutants expérimentés
	Di, ab dem / Ma, à p. du 20.05.2025 / 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 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.

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

comment vous pouvez vous évader de votre quotidien.

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

Schnuppern / Essayer 23.05.2025



Fr, ab dem / Ve, à p. du
23.05.2025

(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.



GRATUIT

Places limitées

Yoga-Walk Mit Aufmerksamkeit auf den 14 Meridianen / Avec attention sur les 14 méridiens



De Revitalisieren der Hauptenergiepunkte (Chakren) durch Natur, Atmung, einfache Körperübungen, Klänge und Farben.

Bitte denken Sie an adäquate Kleidung - die Körpertemperatur sinkt bedingt durch die Entspannung im Laufe des Spaziergangs.

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 adéquats - la température du corps baisse dû au relâchement pendant la promenade.

Fr, ab dem / Ve, à p. du

20.06.2025

(5 Einheiten / 5 unités)



10h00 - 11h30

Anfänger / débutants

Bei Anmeldung.
Lors de l'inscription.

VON ROESGEN Christine
(Yoga-Coach)

DE, LU, FR

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

**Schnuppern / Essayer
20.06.2025**



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

14.05.2025

(6 Einheiten / 6 unités)



14h00 - 15h00



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. Apporter un coussin de chaise longue et une couverture.

Schnuppern / Essayer
14.05.2025



Sophrologie



De Die Sophrologie ist die Lehre vom bewussten Zusammenspiel von Körper und Geist. Sie kombiniert Elemente aus Yoga, Zen, Meditation, Muskelentspannung und autogenem Training. Im Kurs lernen Sie verschiedene Techniken kennen und anwenden, um das Körperbewusstsein zu stärken, mentale Widerstandskraft aufzubauen und positive Emotionen zu fördern. Zudem hilft die Methode, Achtsamkeit zu entwickeln, zur Ruhe zu kommen und das eigene Wohlbefinden aktiv zu verbessern.

Fr La sophrologie est l'étude de l'harmonie entre le corps et l'esprit. Elle combine des éléments du yoga, du zen, de la méditation, de la relaxation musculaire progressive et de l'entraînement autogène. Le cours permet de découvrir et d'appliquer

différentes techniques pour renforcer la conscience du corps, développer la résilience mentale et favoriser les émotions positives. Il aide également à cultiver la pleine conscience, à trouver un état de calme et à améliorer activement son bien-être.

**Schnuppern / Essayer
20.05.2025**

	Di, ab dem / Ma, à p. du 20.05.2025 (6 Einheiten / 6 unités)
	17h00 - 18h00
	Für alle. / Pour tous.
	Remich
	SOISSON Manuela
	LU (DE, FR)
	60 €
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v



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
14.05.2025**
(11 Einheiten / 11 unités)



**PESCHIAROLI Dorina
(Zumba Instructor)**



Altwies



LU, DE, FR



88 €



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

**Schnuppern / Essayer
14.05.2025**



Paartanz / Danse en couple



De Lust auf Standard- und Latein-amerikanische Tänze, Walzer, Cha-Cha-Cha, Tango & Co.?

Dann schnappen Sie sich Ihre(n) Partner(in) oder ein(e) 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 un(e) ami(e) et inscrivez-vous.

	Mi, ab dem / Me, à p. du
	14.05.2025
	(10 Einheiten / 10 unités)
	17h30 - 18h30
	Anfänger / débutants
	100 €
	Mi, ab dem / Me, à p. du
	14.05.2025
	(15 Einheiten / 15unités)
	18h30 - 19h30
	Fortgeschrittene / Avancés
	150 €

	GOLINSKI Joëlle (Entraîneur 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

Schnuppern / Essayer
14.05.2025



African Dance



De Lernen Sie den ursprünglichen und traditionellen afrikanischen Tanz kennen und lassen Sie sich durch unterschiedliche kulturelle Einflüsse künstlerisch inspirieren, während Sie der Rhythmus der Trommeln und der Gesang in eine andere Welt entführen.

Fr Découvrez la danse africaine originale et traditionnelle et laissez-vous inspirer artistiquement par différentes influences culturelles, tandis que le rythme des percussions et les chants vous emportent dans un autre monde.

**Schnuppern / Essayer
21.05.2025**

Mi, ab dem / Me, à p. du

21.05.2025

(9 Einheiten / 9 unités)



15h30 - 16h30

Emerange

Leketh Malako Cie

FR

90 €

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

NUIT DU SPORT 2025

16. EDITIOUN

MAACH MAT A PROBÉIER AUS!

14/06
2025

Save the
date

Der Club Wëlle Wäin wird mit Aktivitäten in Bad Mondorf, Stadbredimus und Bous-Waldbredimus vertreten sein.

Le Club Wëlle Wäin sera présent avec des activités à Bad Mondorf, Stadbredimus et Bous-Waldbredimus

GRATUIT

NUITDUSPORT.LU



Service national
de la jeunesse



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports



LËTZEBUERGLIEFTSPORT



Informationen & mehr Informations & autres

Ganzheitliches Gedächtnistraining	31
Entraînement intégral de la mémoire	
Mehr über / Plus sur : MyGuichet	32
Digiworld - Soziale Medien durch die Augen der Jugendlichen betrachtet	33
Les médias sociaux vus à travers les yeux des jeunes	
Elektronische Schaltkreise für Anfänger.....	34
Circuits électroniques pour débutants	
Elektronische Schaltkreise: Zeitschaltungen.....	35
Circuits électroniques : circuit temporel	
Elektronische Schaltkreise: Blitzer und Blinker	36
Circuits électroniques : flasheurs et lampes clignotantes	



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 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 20.05.2025 (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



Gemeng Munneref

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


GoldenMe

	Di / Me 29.07.2025
	15h00 - 17h00
	GoldenMe
	Bei Anmeldung / Lors de l'inscription
	Gratis / gratuit
	FR
	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.



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, Instagram, Youtube & Co. nutzen. Es werden Onlinetrends unter die Lupe genommen, welche den Alltag erleichtern können, aber auch solche, die gefährlich sind.

Gerne können Sie die „Digiworld“ zusammen mit Ihren (Enkel-)Kindern betreten.

Fr Le stand up comedian et influencer 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, Instagram, Youtube & Co. Les tendances en ligne qui peuvent faciliter le quotidien, mais aussi celles qui sont dangereuses, sont passées au crible.

Vous pouvez volontiers entrer dans le « Digiworld » en compagnie de vos (petits-)enfants.

	Di / Ma 03.06.2025
	15h00 - 16h30
	Micas (Stand-up Comedian, Influencer)
	Remich
	LU
	Gratis / gratuit
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v



Elektronische Schaltkreise für Anfänger / Circuits électroniques pour débutants



De Wir bauen einfache Schaltkreise als Modell im Niederspannungsbereich mit LEDs. Sie lernen LEDs, Widerstände, Taster und Schalter kennen und lernen den Umgang mit einem Multimeter.

Material und Messgeräte werden beige stellt. Alle wichtigen Schritte werden am Beamer gezeigt.

Fr Nous construisons des circuits simples sous forme de modèles dans la gamme basse tension avec des LED. Vous découvrirez les LED, les résistances, les boutons et les interrupteurs et apprendrez à utiliser un multimètre.

Le matériel et les appareils de mesure sont fournis. Toutes les étapes importantes sont affichées sur le projecteur.

Fr / Ve 20.06.2025

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

i Elektronik: Keine Vor-

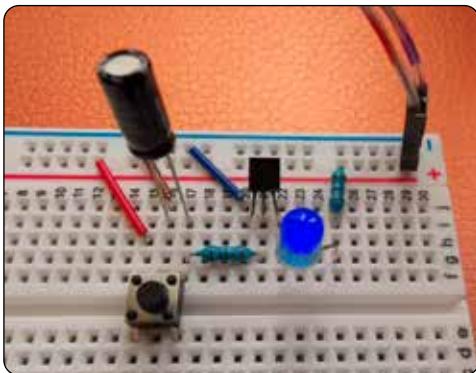
kenntnisse. Deutsch:
Grundkenntnisse. /

Électronique : aucune
connaissance requise.

Allemand : connaissances
de base.



Elektronische Schaltkreise: Zeitschaltungen / Circuits électroniques : circuit temporel



De Wir bauen eine elektronische Einschalt- und eine Ausschaltverzögerung als Modell im Niederspannungsbereich mit Kondensatoren und Transistoren nach und berechnen die zu erwartende Verzögerung. Anwendungsfall z.B. Treppenhauslicht oder Badlüfter.

- Material und Messgeräte werden beige stellt.
- Alle wichtigen Schritte werden am Beamer gezeigt.

Fr Nous construisons un retardateur électronique d'enclenchement et de déclenchement comme modèle dans la gamme basse tension avec des condensateurs et des transistors et nous calculons le retard prévu. Exemp-

le d'application : éclairage d'escalier ou ventilateur de salle de bain.

- Le matériel et les appareils de mesure sont fournis.
- Toutes les étapes importantes sont affichées sur le projecteur.



Fr / Ve 04.07.2025



17h00 - 19h30



4terra S.A. Luxemburg -
Institut für Erwachsenenbildung



Bei Anmeldung /
Lors de l'inscription



DE



39 €
(Material inkl. / matériel incl.)



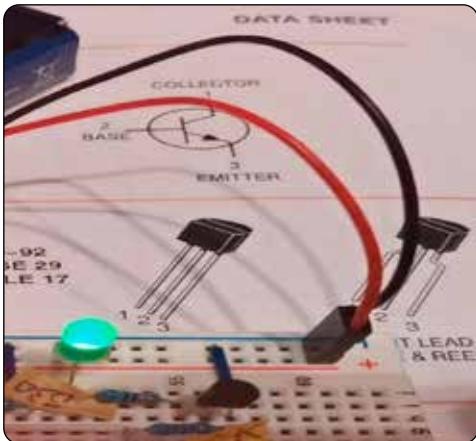
Telefonisch, bis 1 Woche
vor dem Termin /
par téléphone jusqu'à
1 semaine avant le r.d.v



Geringe Vorkenntnisse bzw.
Besuch des Anfängerkurses
wünschenswert. Deutsch:
Grundkenntnisse./ Connais-
sances minimales requises
resp. participation au cours
pour débutant souhaitables.
Allemand : connaissances
de base.



Elektronische Schaltkreise: Blitzer und Blinker / Circuits électroniques : flasheurs et lampes clignotantes



De Wir bauen Blitzer und Blinker als Modell im Niederspannungsbe- reich mit LEDs. Sie lernen Widerstände, Transistoren und Kondensatoren kennen.

- Material und Messgeräte werden beige- gestellt.
- Alle wichtigen Schritte werden am Be- amer gezeigt.

Fr Nous construisons des flasheurs et des lampes clignotantes sous forme de modèles dans la gamme basse tension avec LED. Vous en apprendrez davantage sur les résistances, les transistors et les condensateurs.

- Le matériel et les appareils de mesure sont fournis.
- Toutes les étapes importantes sont af- fichées sur le projecteur.
- Toutes les étapes importantes sont af- fichées sur le projecteur.

	Fr / Ve 01.08.2025
	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 des Anfängerkurses wünschenswert. Deutsch: Grundkenntnisse./ Connaissances minimales requises resp. participation au cours pour débutant souhaitables. Allemand : connaissances de base.



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.
Melden Sie Sich bitte bei uns:
28 13 74, 621 / 74 13 55
oder via Email:
clubwellewain@inter-actions.lu

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

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.

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.



Gesellig, kreativ, kulinarisch / Conviviale, créatif, culinaire

Sprachencafé	39
Café des langues	
Petanque	40
Alle Neune!	41
Strike!	
Gesellschaftsnachmittage	42
Après-midi de rencontre	
Kreativatelier	43
Atelier créatif	
Nähmaschinenkurs	44
Cours de machine à coudre	
Restaurant-Nomaden	45
Nomades de restaurant	



Sprachencafé / Café des langues



De Das Sprachencafé ist ein Ort, sowohl des sprachlichen, interkulturellen, als auch des intergenerationalen 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 ... kennen.

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 01.07. & 26.08.2025
	18h30 - 19h30
	Remich
	Gratis / gratuit (1 kostenloses Getränk / 1 boisson offerte)
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v
	Bitte informieren Sie sich welche Sprachen angeboten werden / s.v.p. renseignez-vous sur les langues proposées



Petanque



De Haben Sie Lust auf eine gesellige Runde Präzisionssport? 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 co-chonnet, gagne.

Maintenant, c'est à vous de jouer, laissez rouler les boules !

Mo / Lu
26.05., 30.06., 14.07.,
04.08., 18.08.2025



9h30 - 11h30



Remich



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
19.05., 16.06., 21.07.2025

Gruppe A
14h00 - 15h30

Gruppe B
15h30 - 17h00

Wentreger 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)

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

Kleine Snacks vor Ort erhältlich. / Petits encas sur place.



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 Wölle Wäin.



**Do, ab dem / Je, à p. du
08.05.2025**



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 Wölle Wäin.



Kreativatelier: / Atelier créatif :

Japanische Indigo-Färberei und Stoffverpackung
Teinture japonaise à l'Indigo et emballage en tissu



De Das japanische Färben mit Indigo ist eine wahre Kunst! Dank der Shibori-Reserviertechnik werden einzigartige und moderne Muster auf Textilien zum Leben erweckt. Parallel dazu lernen Sie Furoshiki kennen, die traditionelle japanische Kunst des Stoffverpackens. Lernen Sie, wie man Gegenstände kreativ und umweltfreundlich verpackt. Mit dieser Technik ist es sogar möglich, Taschen und Beutel herzustellen, indem man einfach den Stoff faltet!

Das Material ist im Preis inbegriffen, aber Sie können gerne ein (quadratisches) (Hals-)Tuch aus Baumwolle oder Seide mitbringen.

Fr La teinture japonaise à l'indigo est un véritable art ! Grâce à la technique de réserve Shibori, des motifs uniques et modernes prennent vie

sur les textiles. En parallèle, découvrez le Furoshiki, l'art traditionnel japonais de l'emballage en tissu. Apprenez à emballer des objets de manière créative et écologique. Il est même possible de créer des sacs et des pochettes en pliant simplement le tissu !

Le matériel est inclus dans le prix, mais vous pouvez apporter un foulard ou un carré de coton ou de soie.

	Mi / me 11.06.2025 oder / ou 25.06.2025
	14h00 - 16h30
	MEIERS Nicolas
	Remerschen
	55 € 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 Wölle Wäin.



Nähmaschinenkurs Cours de machine à coudre



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.

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

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



**Fr, ab dem / Ve, à p. du
16.05.2025**
(10 Einheiten / 10 unités)



14h00 - 16h00



Für Alle / pour tous



GOMES Céleste



Greiveldange



140 € 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.

**Schnuppern / Essayer
16.05.2025**



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,
16.05., 30.05., 13.06.,
27.06., 11.07., 01.08.,
29.08.2025



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.



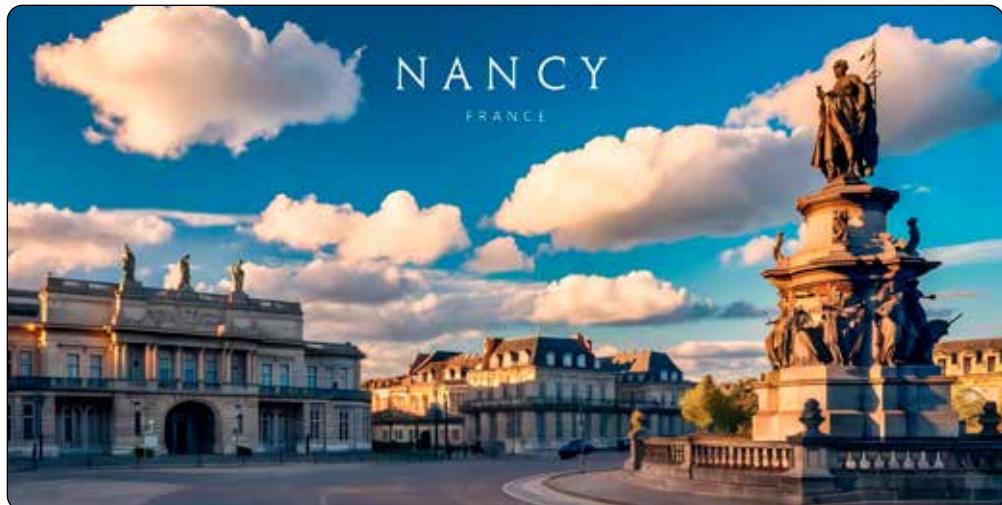
Kultur, Reisen, Ausflüge & Special-Events

Culture, voyages, excursions & événements spéciaux

On Tour : Nancy	47
On Tour: Bouillon	48
On Tour: Grottes de Han & Neufchâteau	49
Club Wölle Wäin goes E-Bike	50
Kasematten & mehr / Casemates & plus	51
Hoch hinaus auf dem Baumwipfelpfad / Prendre de la hauteur sur le sentier des cimes	52
Alle Neune mit portugiesischen Spezialitäten. / Strike avec spécialités portugaises.	53



On Tour: Nancy



De Begleiten Sie uns auf unserer Entdeckungsreise durch die „Hauptstadt der Herzöge Lothringens“, von der Altstadt in der Nähe des Herzogs-palastes, durch die Stanislas-Stadt, bis hin zur Neustadt und bestaunen Sie das Jugendstilkulturerbe von Nancy.

Fr Accompagnez-nous dans notre découverte de la « capitale des ducs de Lorraine », de la Vieille Ville près du Palais Ducal, en passant par la Ville Stanislas jusqu'à la Ville Neuve et laissez-vous envoûter par le patrimoine Art Nouveau de Nancy.



Do / Je 19.06.2025



Tagesausflug /
Excursion d'une journée



45 € (Hin-& Rückfahrt im Bus, /
Allez-retour en bus,)



Option: 10€ (geführte Besichtigung / visite guidée)
(Mittagessen und zusätzliches
Programm ggf. auf eigene Kosten /
Déjeuner et programme supplémentaire éventuel à vos frais)

Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
30.05.2025



On Tour: Bouillon



De Am Vormittag treten wir in die Fußstapfen von Gottfried von Bouillon in dessen einstigen Hauptsitz und einer der faszinierenden Burgen Europas.

Danach kann jeder der möchte, die Stadt in Eigenregie erkunden.

Fr Le matin, nous suivrons les traces de Godefroid de Bouillon dans ce qui fut son siège principal et l'un des châteaux les plus fascinants d'Europe. Après cela, ceux qui le souhaitent pourront explorer la ville à leur guise.



Fr / Ve 25.07.2025



Tagesausflug /
Excursion d'une journée



55€ (Hin-& Rückfahrt im Bus, Eintritt & geführte Besichtigung / Allez-retour en bus, entrée & visite guidée), (Mittagessen und zusätzliches Programm ggf. auf eigene Kosten / Déjeuner et programme supplémentaire éventuel à vos frais)



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
11.07.2025



On Tour: Grottes de Han & Neufchâteau



De Begeben Sie sich vormittags unter die Höhlenforscher und wagen Sie sich über rund 500 Treppenstufen in die Tiefen der Tropfsteinhöhle von Han, inmitten des ersten belgischen „UNESCO Global Geoparks“.

Anschließend führt Sie unsere Tour nach Neufchâteau, mit einem Mix aus traditioneller und moderner Architektur und einem See, welcher geradezu zu einem Nachmittagsspaziergang einlädt.

Fr Dans la matinée, joignez-vous aux spéléologues et aventurez-vous,

tout en suivant près de 500 marches, dans les profondeurs de la grotte de Han, en plein milieu du premier « UNESCO Global Geopark » de Belgique.

Ensuite, notre tour vous mènera à Neufchâteau, avec un mélange d'architecture traditionnelle et moderne et son lac qui se prête parfaitement à une promenade l'après-midi.



Fr / Ve 22.08.2025



Tagesausflug /
Excursion d'une journée



65 € (Hin-&Rückfahrt im Bus, Eintritt & geführte Besichtigung / Allez-retour en bus, entrée & visite guidée), (Mittagessen und zusätzliches Programm ggf. auf eigene Kosten / Déjeuner et programme supplémentaire éventuel à vos frais)



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
11.07.2025



Für den Höhlenbesuch:
Adäquate Kleidung und
feste Schuhe. / Pour la
visite de la grotte :
vêtements adéquats et
chaussures solides.



Club Wölle Wäin goes E-Bike



De Satteln Sie Ihr E-Bike und genießen Sie die Fahrt durch die wunderschöne Moselgegend.

Fr Sellez votre vélo électrique et jouissez d'un tour dans la splendide région de la Moselle.



Nur bei gutem Wetter /
Par bon temps.
Helmpflicht /
casque obligatoire
E-Bike, Helm, ... werden nicht
gestellt. / E-bike, casque, ...
ne sont pas fournis.



Di / Ma 15.07.2025



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
01.07.2025



Ab / à.p. de 9h30



+/- 35 km



Bei Anmeldung. /
Lors de l'inscription.



Gratis / gratuit
(Essen & Getränke ggf. auf eigene Kosten / Repas & boissons le cas échéant à vos propre frais)



Kasematten & mehr Casemates & plus



De Kommen Sie mit uns zu einer geführten Tour durch die Bock Kasematten und lassen Sie uns den Nachmittag anschließend gemütlich in der Hauptstadt ausklingen.

Fr Venez avec nous pour une visite guidée des casemates du Bock et laissez-nous ensuite terminer l'après-midi tranquillement dans la capitale.



Geführte Besichtigung /
Visite guidée



+/- 1 h



Fr / Ve 08.08.2025



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
23.07.2025



Halbtagesausflug /
Excursion d'une demie
journée



35€ (Hin-&Rückfahrt im Bus,
Eintritt & geführte Besichtigung
/ Allez-retour en bus, entrée
& visite guidée), (Essen und
zusätzliches Programm ggf.
auf eigene Kosten / Manger et
programme supplémentaire
éventuel à vos frais)



Hoch hinaus auf dem Baumwipfelpfad Prendre de la hauteur sur le sentier des cimes



paysages du parc naturel Sarre-Hunsrück et bien sûr de la boucle de la Sarre, lesquels vous découvrirez au préalable de près pendant la visite guidée « Des racines aux cimes ».

De Der Baumwipfelpfad führt Sie über rund 1250m in luftige Höhen. Auf der Aussichtsplattform in 42m Höhe bieten sich Ihnen neue Eindrücke der wunderschönen Landschaft des Naturparks Saar-Hunsrück und natürlich der Saarschleife, welche Sie im Vorfeld während der Naturführung „Von den Wurzeln zu den Wipfeln“ aus nächster Nähe erfahren.

Fr Le sentier des cimes d'environ 1250 m vous emmène dans les airs. La plate-forme panoramique à 42 m de hauteur vous offre de nouvelles impressions des magnifiques



Fr / Ve 29.08.2025



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
08.08.2025



Ab / à.p. de 9h30 (+/- 1,5h)



Vor Ort / Sur place



18 €

(Eintritt & geführte Besichtigung / entrée & visite guidée), (Essen, Getränke und zusätzliches Programm ggf. auf eigene Kosten / Repas, boissons et programme supplémentaire éventuel à vos frais)



Nur bei gutem Wetter. /
Par bon temps. Zusätzliche Kosten, falls ein Bus organisiert werden soll - aufgeteilt pro Nutzer. / Frais supplémentaires si un bus doit être organisé – répartis par usager.



Alle Neune mit portugiesischen Spezialitäten. Strike avec spécialités portugaises.



De Lassen Sie die Kegel fallen, während Sie sich dabei portugiesische Spezialitäten munden lassen.

Fr Faites tomber les quilles tout en dégustant des spécialités portugaises.



Mo / Lu 07.07.2025



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
30.06.2025



Gruppe 1 - groupe 1
14h00-16h00

Gruppe 2 - groupe 2
16h00-18h00



20 € (Kegelpartie & Buffet –
Getränke exkl. / Partie de quilles
& buffet – boissons excl.)



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 Wölle 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 organisierte 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 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 / Functional Training	COLLER Olivier
Ju-jitsu	DUPLANTIER Marc
CIRCL Mobility	PESCHIAROLI Dorina
Yoga / Stuhl-Yoga	SCHEER Stephanie
Yoga-Walk	VON ROESGEN Christine
Klangschalen / Bol chantants	STARK Marianne
Sophrologie	SOISSON Manuela
Zumba Gold	https://www.senioren-50plus.info/gesundheit-sport/zumba-fuersenioren-zumba-gold.php (21.07.22)
Pilates	Geanne holistic (ehem. Body & Soul by Nina)
African Dance	Leketh Malako Cie
Gedächtnistraining	LVGT
My Guichet	GoldenMe
Digiworld	Eltereschoul-Osten
Elektronik & Programmierung / Electronique & Programmation	4terra S.A. Luxemburg
Kreativateliers / Ateliers créatifs	MEIERS Nicolas
Nuit du sport	Nuitdusport.lu / SNJ
Nancy	https://www.nancy-tourisme.fr/ (08.03.2025)
Bouillon	https://visitwallonia.de/ https://www.paysdebouillon.be/ (08.03.2025)
Grottes de Han & Neufchâteau	https://grotte-de-han.be/grotte https://www.neufchateau.be/office-du-tourisme/villages/neufchateau
Kasematten & mehr / Case-mates & plus	https://www.visitluxembourg.com/de/attraktion/luxembourg-city-tourist-office https://www.visitluxembourg.com/de/attraktion/bockkasematten (15.3.25)
Baumwipfelpfad	https://treetop-walks.com/saarschleife/ https://treetop-walks.com/saar-schleife/baumwipfelpfad/ (8.3.25)



Kontakt / Contact :

Club Wölle 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 Wölle Wäin

Montag-Freitag

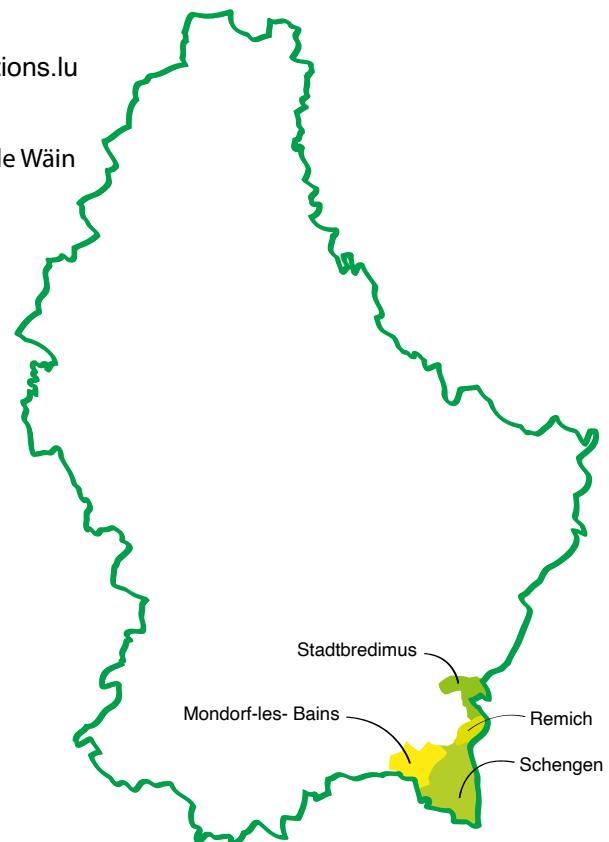
lundi-vendredi

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

