

Club Wëlle Wäin

Hierschtprogramm Programme d'automne



Septembre - Décembre 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
	An-/Abmeldeschluss / Délai de (dés-)inscription
	Sprache
	Kursleiter(in) / Formateur(trice)



Léif Lieserinnen a Lieser,

et ass mir eng grouss Eier, dëser Broschür vum Club Wëlle Wäin engem dynameschen an innovativen Club Aktiv+ an eiser Gemeng, mat e puer Wieder anzefeieren.

An enger Zäit, wou d'Gesellschaft sech permanent weiterentwéckelt an nei Herausforderungen mat sech bréngt, gëtt d'Roll vun eisen eelere Generatiounen ëmmer méi bedeitend. Si droen net nëmmen duerch hir wäertvoll Erfarungen a Wëssen dozou bäi, dass eis Gemeinschaft wuesse kann, mee si sinn och e Beispill dofir, wéi vill Energie an Engagement och am spéidere Liewensalter ze fannen ass.

D'Zäit vum Drëtten Alter ass eng Phase am Liewen, déi vill Méiglechkeeten a Chance bitt. Si ass vill méi wéi nëmmen eng Zäit vum Roustand: Si kann an där eng Zäit vun Neufäng, vun Aktivitéit a vu gesellschaftlechem Engagement sinn.

De Club Wëlle Wäin steet fir: Aktiv bleiwen, Neies entdecken an d'Liewen an eiser Gemeng mat vill Engagement beräicheren. Mat engem ëmfangräiche Programm – vu kulturellen an edukativen Proposen iwwer sportlech a sozial Aktivitéiten bis zu innovativen Initiativen – dréit de Wëlle Wäin dozou bäi, dass eis Gemeinschaft nach méi zesummeërëckelt.

Besonnenesch wëll ech ervirhiewen, wéi vill Innovationskraaft an deem Club stécht. Nieft traditionellen Veranstaltungen ginn och nei Iddien an Initiativen ëmgesat, déi d'Offer ëmmer nees erfrëschen an d'Liewe vun de Membere bereicheren. Dës Villsäitegkeet ass en Zeeche vun engem gesonden, aktiven Zesummeliewen, wou all Einzelne e wichtege Bäitrag leescht.



Ech soe villmools Merci un all déi Leit, déi sech mat vill Häerzblutt an Asaz fir dëse Club engagéieren. Är Aarbecht ass e staarkt Zeeche fir Zesammenhalt a fir de Wäert vun all Mënsch an eiser Gemeng.

Am Numm vun de Gemenge Schengen, Munneref, Réimech a Stadbriedemes wënschen ech dem Wëlle Wäin an alle senge Membere vill Erfolleg, weiderhi vill Energie a Freed, an natierlech Gesondheet an Zefriddenheet op all Äre Weeër.



Michel GLODEN
Buergermeeschter
Gemeng Schengen



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 12-29

Self-defense.....	13
Ju-jitsu	14
Jogging	15
Walking-Foot.....	16
Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder	17
Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée +	18
Wëll Nordic Walking	19
Functional Training / Entraînement fonctionnel.....	20
CIRCL Mobility	21
Pilates.....	22
Yoga & Meditation	23
Stuhlyoga / Yoga avec chaise.....	24
QiGong.....	25
Sophrologie.....	26
Zumba Gold	27
Line dance.....	28



Paartanz / Dance en couple.....	29
African Dance.....	30

Informationen & mehr / Informations & autres 32-41

Digiworld 2- Influencer - hinter den „LIKES“:	33
Influencer - derrière les « J'AIME »	
Ganzheitliches Gedächtnistraining / Entraînement intégral de la mémoire.....	34
Minicomputer Arduino programmieren für Anfänger	35
Programmation d'un mini-ordinateur Arduino pour débutants	
Sensoren mit dem Minicomputer Arduino auslesen und anzeigen.....	36
Lecture et affichage de capteurs avec le mini-ordinateur Arduino	
Abstandsmessung, Antriebe und Zeiterfassung mit dem Arduino.....	37
Mesure de distance, entraînements et chronométrage avec l'Arduino	
Ayurveda im Alltag	38
L'ayurveda au quotidien	
Die gesundheitlichen Vorzüge des Fastens.....	39
Les bienfaits du jeûne sur la santé	
Mit Düften zur Ruhe kommen	40
Retrouver le calme grâce aux senteurs	
Wesse fir muer – Informationsnomëtteg	41

Gesellig, kreativ, kulinarisch / Conviviale, créatif, culinaire 43-51

Petanque	43
Alle Neune! / Strike!	44
Gesellschaftsnachmittage / Après-midi de rencontre	45
Kreativatelier: Ein Kissenbezug im Ecoprint-Design /	46
Atelier créatif : Une taie d'oreiller en design Ecoprint	



Kreativatelier: Spinnen	47
Atelier créatif : Filage	
Kreativatelier: Japanische Indigo-Färberei und Stoffverpackung /	48
Atelier créatif : Teinture japonaise à l'Indigo et emballage en tissu	
Kreativatelier: Personalisierte Weihnachtsgeschenke gestalten /	49
Atelier créatif : Créer des cadeaux de Noël personnalisés.	
Nähmaschinenkurs / Cours de machine à coudre	50
Restaurant-Nomaden / Nomades de restaurant.....	51

Kultur, Reisen, Ausflüge & Special-Events /

Culture, voyages, excursions & événements spéciaux 52-63

PREVIEW: Reims / Lille.....	53
PREVIEW: Dijon.....	54
PREVIEW: Bodensee und mehr.....	55
Ein Stück Geschichte der EU / Un morceau d'histoire de l'UE.....	56
On Tour : Orval.....	57
Colmar in der Weihnachtszeit / Colmar en période de Noël	58
Metz in der Weihnachtszeit / Metz en période de Noël	59
Wöll Shopper: Zweibrücken Fashion Outlet.....	60
Club Wölle Wäin goes E-Bike	61
Bowling – das etwas andere Kegeln / le jeu de quilles un peu différent	62
Alle Neune mit italienischen Spezialitäten / Strike avec spécialités italiennes.....	63
Ein Stelldichein vor Weihnachten / Un rendez-vous avant Noël.....	64

Allgemeine Geschäftsbedingungen / Conditions générales 66-67

Quellenangabe / Références 70-71



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
30.02.2025

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'entière 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
Jogging	15
Walking-Foot.....	16
Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder	17
Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée +	18
Wëll Nordic Walking	19
Functional Training / Entraînement fonctionnel.....	20
CIRCL Mobility	21
Pilates.....	22
Yoga & Meditation	23
Stuhlyoga / Yoga avec chaise	24
QiGong	25
Sophrologie.....	26
Zumba Gold	27
Line dance.....	28
Paartanz / Dance en couple.....	29
African Dance	30



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 Street-boxing.

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
24.09.2025
(12 Einheiten / 12 unités)



20h15 - 21h15



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
24.09.2025



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.



DUPLANTIER Jean



FR



Für weitere Details melden Sie sich bitte im: / Pour plus de détails, veuillez s.v.p. vous adresser au :
Club Wälle Wäin.

**Schnuppern während der
1. Einheit. / Essayer
lors de la 1. Session.**



GRATUIT

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
16.09.2025



Di, ab dem / Ma, à p. du
16.09.2025
(11 Einheiten / 11 unités)



09h00 - 10h00 (± 1h)



Bei Anmeldung /
Lors de l'inscription



Anfänger willkommen /
débutants bienvenus



LU (FR, DE)



LUX Robert



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



Walking-Foot



Fr Cette version ralentie du football bien connu et apprécié de tous, réduit le risque de blessure, mais pas le plaisir à faire du sport et à bouger.

Au contraire, il favorise la conscience corporelle, la condition physique, la coordination, la réflexion tactique, l'échange social et donc le bien-être et la santé.



Mo / lu
27.10. & 01.12.2025,



10h00-12h00



Canach



Für weitere Details melden
Sie sich bitte im: / Pour plus
de détails, veuillez s.v.p. vous
adresser au : Club Wëlle Wäin.

De Bei dieser entschleunigten Version des allseits bekannten und beliebten Fußballes, verringert sich die Verletzungsgefahr, jedoch nicht der Spaß am Sport und an der Bewegung.

Ganz im Gegenteil, es werden Körpergefühl, Kondition, Koordination, taktisches Denken, sozialer Austausch und somit auch Wohlbefinden und Gesundheit gefördert.

In Zusammenarbeit mit /
en partenariat avec:





Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder

Leichter, geselliger Spaziergang / Balade conviviale, douce



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.

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) ?

Di / Ma

02.09. Mondorf

16.09. Remich

30.09. Schengen



21.10. Stadtbredimus

04.11. Mondorf

18.11. Remich

02.12. Schengen

16.12. Stadtbredimus



10h00 (max. 1h)



Bei Anmeldung /
Lors de l'inscription



leicht / facile



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



Wandertreff & Wandertreff + Randonnée & Randonnée +



Wandertreff / randonnées ●



Di / Ma
09.09., 14.10., 09.12.2025



10h00 (+/- 2h)



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

Wandertreff+ / randonnées+ ●



Di / Ma
23.09., 28.10., 25.11.2025



9h30 (+/- 3h)



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



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

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 Restaurant-besuch 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.

Wëll Nordic Walker



De Sind Sie begeisterte(r) Nordic Walker(in) und suchen eine Gruppe Gleichgesinnter, mit der Sie diese Leidenschaft teilen können? Dann schließen Sie sich den „Wëll Nordic Walker“ an.

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 ».



Dies ist kein Kurs - theoretische oder praktische Hilfestellungen werden nicht gegeben. / Il ne s'agit pas d'un cours - aucune aide théorique ou pratique ne sera fournie.



Donnerstags / Jeudi



09h30 - 11h00



+/- 7km / 1,5h



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



**BARTHEL Françoise
PETERS Marie-Thérèse**



**Bitte telefonisch /
s.v.p. par téléphone.**



Gratis / gratuit



Functional Training Entraînement fonctionnel



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.

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-



Do, ab dem / Je, à p. du
25.09.2025

(12 Einheiten / 12 unités)



09h30 - 10h30



Für alle. / Pour tous.



Altwies



COLLER Olivier



FR (LU)



135 €



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

Schnuppern / Essayer
25.09.2025

CIRCL Mobility



Schnuppern / Essayer
19.09.2025

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, ab dem / Ve à p. du 19.09.2025 (14 Einheiten / 14 unités)
	16h00 - 17h00
	Remich
	PESCHIAROLI Dorina (CIRCL Mobility Instructor)
	LU, DE, FR
	140 €
	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 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
24.09.2025
(12 Einheiten / 12 unités)



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



FERGE Patrick
(Éducateur sportif)



Emerange



FR



Kurs 1 & 2:
120 € 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
24.09.2025



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
13.10.2025 bzw. / resp. 14.10.2025



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.



Mo, ab dem / Lu, à p. du
13.10.2025 / 14h30 - 16h00



Geübte Anfänger /
débutants expérimentés



Di, ab dem / Ma, à p. du
14.10.2025 / 10h00 - 11h30



Gemischt / mixte



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
17.10.2025



Fr, ab dem / Ve, à p. du
17.10.2025
(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.

QiGong



De QiGong ist eine sanfte Bewegungsform aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch langsame Übungen, Atmung und Meditation bringen wir unsere Lebensenergie zum Erwachen, stärken sie und lassen sie im Körper fließen. QiGong fördert unsere Beweglichkeit, entspannt und steigert unser Wohlbefinden.

(In diesen Workshops konzentrieren wir uns auf die jahreszeitlich bedingten Organe.

Fr Le QiGong est une gymnastique douce qui fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Par des mouvements lents, la respiration et la méditation le QiGong permet de mobiliser notre énergie vitale et de la faire circuler dans notre corps. Le QiGong

apporte souplesse, relaxation et une sensation de bien-être.

(Dans ces ateliers nous allons prendre soin des organes en relation avec la saison en question.)



Mi / Me
08.10. & 03.12.2025
(2 Einheiten / 2 unités)



17h30 - 19h00



Für alle / pour tous



15 € pro Einheit / par unité



Bech-Kleinmacher



Simone Thill
(QiGong Teacher)



LU, FR, DE (ENG)



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



**Bequeme Kleidung, dünne
Sportschuhe oder An-
tirutsch- Socken, Yoga-
matte, Decke. / Vêtements
confortables, chaussures
de sport souples ou bien
chaussettes antidé-
rapantes, tapis de yoga,
couverture.**



Sophrologie



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.

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



Di, ab dem / Ma, à p. du
30.09.2025
(11 Einheiten / 11 unités)



17h00 - 18h00



SOISSON Manuela



Remich



Für alle / pour tous



LU (DE, FR)



110 €



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

Schnuppern / Essayer
30.09.2025

Zumba Gold



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, ab dem / à p. du
17.09.2025
(14 Einheiten / 14 unités)



10h00 - 11h00



PESCHIAROLI Dorina
(Zumba Instructor)



Altwies



LU, DE, FR



112 €



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

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.

Schnuppern / Essayer
17.09.2025



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,

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,

Schnuppern / Essayer
10.10.2025



Fr, ab dem / Ve, à p. du
10.10.2025
(9 Einheiten / 9 unités)



14h30-15h30
Anfänger / débutants



15h30 - 16h30 Geübte
Anfänger / débutants



DAMAR Nathalie
(Formatrice auprès de Line Dance Friendship)



Altwies



90 €



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



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.



Kurs /
cours
1

Mi, ab dem / Me, à p. du

17.09.2025

(10 Einheiten / 10 unités)

17h30 - 18h30



Anfänger / débutants



100 €



Kurs /
cours
2

Mi, ab dem / Me, à p. du

10.09.2025

(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

Schnuppern / Essayer

10.09. bzw. / resp. 17.09.2025



African Dance



De Lernen Sie den ursprünglichen und traditionellen afrikanischen Tanz kennen und werden Sie durch verschiedene kulturelle Einflüsse künstlerisch inspiriert, 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
17.09.2025



Mi, ab dem / Me, à p. du
17.09.2025
(10 Einheiten / 10 unités)



15h30 - 16h30



Leketh Malako Cie



Emerange



FR



130 €



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

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

Digiworld 2- Influencer - hinter den „LIKES“	33
Influencer - derrière les « J'AIME » :	
Ganzheitliches Gedächtnistraining	34
Entraînement intégral de la mémoire	
Minicomputer Arduino programmieren für Anfänger	35
Programmation d'un mini-ordinateur Arduino pour débutants	
Sensoren mit dem Minicomputer Arduino auslesen und anzeigen.....	36
Lecture et affichage de capteurs avec le mini-ordinateur Arduino	
Abstandsmessung, Antriebe und Zeiterfassung mit dem Arduino	37
Mesure de distance, entraînements et chronométrage avec l'Arduino	
Ayurveda im Alltag	38
L'ayurveda au quotidien	
Die gesundheitlichen Vorzüge des Fastens	39
Les bienfaits du jeûne sur la santé	
Mit Düften zur Ruhe kommen	40
Retrouver le calme grâce aux senteurs	
Wësse fir muer - Informatiounsnomëtteg	41

GRATUIT

Places
limitées

Digiworld 2 - Influencer - hinter den „LIKES“ Influencer - derrière les « J'AIME »



Fr Plongez dans le monde des influenceurs avec Micas Carvalho, comédien de stand-up et influenceur luxembourgeois. Apprenez-en plus sur les infrastructures qui aident les personnes addictes aux réseaux sociaux ou similaires, sur la différence entre un créateur de contenu et un influenceur, sur l'algorithme et les « hate comments », ainsi que sur les influenceurs luxembourgeois que, entre autres, consomment vos (petits) enfants sur les réseaux sociaux.

Vous pouvez volontiers entrer dans le Digiworld avec vos (petits-)enfants.

De Tauchen Sie mit dem luxemburgischen Stand-up Comedian und Influencer Micas Carvalho, in die Welt der Influencer ein. Erfahren Sie mehr: über Infrastrukturen, welche helfen, wenn jemand süchtig nach sozialen Netzwerken ist o.Ä., über den Unterschied zwischen einem Content Creator und einem Influencer, über den Algorithmus und „hate comments“, sowie über die luxemburgischen Influencer, die u.a. auch Ihre (Enkel-)Kinder in den sozialen Netzwerken konsumieren. Gerne können Sie die Digiworld zusammen mit Ihren (Enkel-)Kindern betreten.

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



Do / je 16.10.2025



15h00 - 16h30



Micas (Stand-up
Comedian, Influencer)



Remich



Gratis / Gratuit



LU



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



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! 2 Schwierigkeitsgrade.

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 cir-

culatation 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 ! 2 niveaux de difficulté.

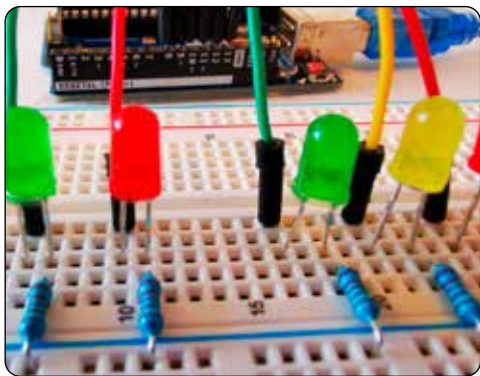
	Di / Me 07.10.2025 (6 Einheiten / 6 unités)
	Level 1 : 14h30 - 16h00
	Level 2 : 16h15 - 17h45
	SCHARTZ Sylvie
	Mondorf
	70 €
	LU
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v



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



Minicomputer Arduino programmieren für Anfänger Programmation mini-ordinateur Arduino pour débutants



De Wir bringen LEDs zum Leuchten oder blinken und stellen das Projekt „Fußgänger-Ampel mit Anforderungstaster“ vor, das als Baustellenampel mit Fahrzeugerkennung und Monitoring erweitert werden kann.

Fr Nous ferons allumer ou clignoter des LED et présenterons le projet « Feu de signalisation pour piétons avec bouton de demande », qui peut être étendu à un feu de signalisation de chantier avec détection de véhicules. En option, nous vous montrerons une option de surveillance.



Fr / Ve 10.10.2025



17h00 - 19h30



4terra S.A. Luxemburg -
Institut für Erwachsenenbildung



Remich



DE



45 €

(Material inkl., mit eigenem Laptop /
matériel incl., avec son laptop
personnel)

49 €

(Material inkl. und geliehenem
Laptop / matériel incl. et laptop
emprunté)



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



Elektronik:
Keine Vorkenntnisse.
Deutsch: Grundkenntnisse /
Électronique : aucune
connaissance requise.
Allemand : connaissances
de base.



Sensoren mit dem Minicomputer Arduino auslesen und anzeigen Lecture et affichage de capteurs avec le mini-ordinateur Arduino



De Sie lernen, Sensoren für Temperatur, Luft- und Bodenfeuchte, Helligkeit und Regenerkennung auszulesen und mit einer Bedingung zu verknüpfen. Das Monitoring kann über den internen Monitor, LEDs oder ein kleines Display erfolgen. Wir stellen Ihnen Relaischaltungen vor, mit denen Sie stromintensive Geräte wie Pumpen und Motore schalten können.

Fr Vous apprendrez à lire des capteurs de température, d'humidité de l'air et du sol, de luminosité et de détection de pluie, et à les associer à une condition. La surveillance peut s'effectuer via le moniteur interne, des LED ou un petit écran. Nous vous présenterons les circuits de relais permettant de contrôler des appareils gourmands en énergie, tels que des pompes et des moteurs.



Fr / Ve 14.11.2025



17h00 - 19h30



4terra S.A. Luxemburg –
Institut für Erwachsenen-
bildung,



Remich



45 €

(Material inkl., mit eigenem
Laptop / matériel incl., avec son
laptop personnel)

49 €

(Material inkl. und geliehenem
Laptop / matériel incl. et laptop
emprunté)



DE



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



Arduino: Geringe Vor-
kenntnisse wünschenswert,
nicht zwingend notwendig.
Deutsch: Grundkenntnisse.
/ Arduino : Connaissances
de base en souhaitables.
Allemand : connaissances
de base souhaitable, pas
obligatoire.



Abstandsmessung, Antriebe und Zeiterfassung mit dem Arduino Mesure de distance, entraînements et chronométrage avec l'Arduino



De Sie lernen, Infrarot- und Ultraschallsensoren zur Abstandsmessung und Linienverfolgung einzusetzen und damit Antriebe (verschiedene Motoren und Pumpen) über Relais oder Brücken-Schaltungen anzutreiben. Wir stellen Ihnen verschiedene Zeitsteuerungsarten vor (delay, PWM, millis/ micros, RTC).

Fr Vous apprendrez à utiliser des capteurs infrarouges et à ultrasons pour la mesure de distance et le suivi de ligne, ainsi qu'à piloter des entraînements (moteurs et pompes) via des relais ou des circuits en pont. Nous vous présenterons différents types de contrôle de temporisation (delay, PWM, millis/ micros, RTC).



Fr / Ve 12.12.2025



17h00 - 19h30



4terra S.A. Luxembourg –
Institut für Erwachsenen-
bildung,



Remich



DE



45 €

(Material inkl., mit eigenem Laptop /
matériel incl., avec son laptop
personnel)

49 €

(Material inkl. und geliehenem
Laptop / matériel incl. et laptop
emprunté)



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



Arduino: Geringe Vor-
kenntnisse wünschenswert,
nicht zwingend notwendig.
Deutsch: Grundkenntnisse.
/ Arduino : Connaissances
de base en souhaitables.
Allemand : connaissances
de base souhaitable, pas
obligatoire.



Ayurveda im Alltag L'ayurveda au quotidien



De Erfahren Sie mehr über die faszinierende Heilkunst des Ayurveda und in die Grundlagen der Naturheilkunde. Lassen Sie sich dadurch im Alltag inspirieren auf einfache Weise gesund und glücklich zu sein. Ayurveda beschreibt dabei die Eigenschaften und Rhythmen der Natur und setzt den Fokus auf eine gesunde Balance und Harmonie.

Fr Apprenez-en plus sur l'art fascinant de la guérison de l'Ayurveda et sur les bases de la médecine naturelle. Laissez-vous en inspirer au quotidien d'être, par une manière simple, en bonne santé et heureux. L'ayurveda décrit les propriétés et les rythmes de la nature et met l'accent sur un équilibre et une harmonie sains.



Di / ma 30.09.2025:

Die (eigene) Natur & Gesundheit entdecken / Découvrir sa (propre) nature & santé
und / oder / et / ou

Di / ma 07.10.2025:

Gesunde Balance für Körper & Geist / Un équilibre sain pour le corps & l'esprit



18h00 – 20h00

(interaktiver Vortrag /
conférence interactive)



Dr.med.univ. WARREN Ashley
(Facharzt für Innere Medizin &
Kardiologie, Experte für Ayurveda
& Naturheilkunde)



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



25 € je Vortrag / par conférence
ou / oder

45 € für die 2 Vorträge / pour les
2 conférences



LU / DE



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



Die Vorträge bauen aufeinander auf, können aber unabhängig besucht werden. / Les conférences se suivent, mais peuvent être assistées indépendamment.



Die gesundheitlichen Vorzüge des Fastens Les bienfaits du jeûne sur la santé



Bérénice Hansen présente différentes méthodes de jeûne, dont le jeûne Buchinger, le jeûne par intervalles et le concept de jeûne mimétique. Elle montre les effets positifs du jeûne sur le corps humain et les mécanismes biologiques qui se cachent derrière.

De Fasten ist seit Jahrhunderten Teil verschiedener kultureller und religiöser Traditionen – doch was sagt die Wissenschaft dazu? In diesem Vortrag stellt Dr. Bérénice Hansen verschiedene Fastenmethoden vor, darunter das Buchinger-Fasten, Intervallfasten und das Fasten-Mimicking-Diet-Konzept. Sie zeigt, welche positiven Effekte Fasten auf den menschlichen Körper hat und welche biologischen Mechanismen dahinterstecken.

Fr Le jeûne fait partie de différentes traditions culturelles et religieuses depuis des siècles - mais qu'en dit la science ? Dans cette conférence, le Dr

	Di/ma 18.11.2025
	18h00 - 19h30
	Dr HANSEN Bérénice, Luxembourg Centre for Systems Biomedicine, uni.lu
	Bei Anmeldung / Lors de l'inscription
	LU (DE, FR)
	Gratis. / Gratuit
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v





Mit Düften zur Ruhe kommen Retrouver le calme grâce aux senteurs



De Wie können Sie Ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise mit ätherischen Ölen stärken?

Wie können Pflanzenessenzen Körper und Emotionen sanft begleiten – einfach anwendbar, wirkungsvoll und wohltuend.

Zum Ausklang erwartet Sie – zum Entspannen und Auftanken - ein 15-minütiges Klangbad mit Kristallklangschaalen und eine kleine DIY-Überraschung zum Mitnehmen.

Fr Comment renforcer votre bien-être de manière naturelle grâce aux huiles essentielles ?

Comment les essences de plantes peuvent-elles accompagner en douceur le corps et les émotions - faciles à utiliser, efficaces et bienfaisantes.

Pour finir -pour vous détendre et vous ressourcer - un bain sonore de 15 minutes avec des bols chantants en cristal et une petite surprise DIY à emporter vous attendent.



Do / je 23.10.2025



18h30 - 20h00



DISEWISCOURT Sheila
(Sound Medicine Coach &
Aromafachberaterin)



Bei Anmeldung /
Lors de l'inscription



LU (DE, FR)



15 €



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

Auch der
Club Wälle Wäin
wird vor Ort sein.
Le Club Wälle Wäin
sera aussi
sur place.

WËSSEN FIR MUER



INFORMATIOUNSNOMËTTEG

11. OKTOBER 2025

13-17 AUER AM BIODIVERSUM
5, BRÉICHERWEE | 5441 REMERSCHEN

Well d'Liewen net ophält, wann d'Aarbecht fäerdeg ass!

Fir all déi, déi sech op d'Pensioun virbereede wëllen - oder schonn do sinn.

E flotten Nomëtteg mat Informatiounen, Gespréicher a gudder Gesellschaft

...natierlech bei engem gemittleche Patt!





Gesellig, kreativ, kulinarisch / Conviviale, créatif, culinaire

Petanque	43
Alle Neune!	44
Strike!	
Gesellschaftsnachmittage	45
Après-midi de rencontre	
Kreativatelier: Ein Kissenbezug im Ecoprint-Design	46
Atelier créatif : Une taie d'oreiller en design Ecoprint	
Kreativatelier: Spinnen	47
Atelier créatif : Filage	
Kreativatelier: Japanische Indigo-Färberei und Stoffverpackung	48
Atelier créatif : Teinture japonaise à l'Indigo et emballage en tissu	
Kreativatelier: Personalisierte Weihnachtsgeschenke gestalten	49
Atelier créatif : Créer des cadeaux de Noël personnalisés.	
Nähmaschinenkurs	50
Cours de machine à coudre	
Restaurant-Nomaden	51
Nomades de restaurant	



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 cochonnet, gagne.

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



Mo / lu
08.09., 22.09.,
06.10. & 20.10.2025



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
01.09., 15.09., 29.09.,
13.10., 27.10., 10.11.,
24.11., 08.12.2025



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)



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 Wëlle Wäin.



Do, ab dem / Je, à p. du
04.09.2025



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 Wëlle Wäin.



Kreativatelier: Ecoprint-Design Atelier créatif : Ecoprint



De Gestalten Sie einen Kissenbezug in der Ecoprint-Technik, mit Hilfe von frisch gesammelten und getrockneten Blüten und Blättern, die ihre natürlichen Farbstoffe auf den Stoff übertragen und kunstvolle Muster entstehen lassen. Lernen Sie, Pflanzen optimal auszuwählen, Stoffe vorzubereiten, mit Bundtechniken zu drucken und das Design zu fixieren.

Blüten und Blätter (möglichst frische) können gerne mitgebracht werden (z.B. Blätter von Eukalyptus, Ahorn, Eiche, Walnuss, Birke, Rose, Essigbaum, Wein; Dahlien, Ringelblumen, Tagetes, Coreopsis, Hibiskus, Goldrute...).

Fr Créez une taie d'oreiller selon la technique Ecoprint, à moyen de fleurs et de feuilles fraîchement cueillies et séchées, qui transfèrent leurs colorants naturels sur le tissu et font naître

des motifs artistiques. Apprenez à choisir les plantes de manière optimale, à préparer les tissus, à les imprimer avec des techniques de liasses et à fixer le dessin.

Il est possible d'apporter des fleurs et des feuilles (si possible fraîches) (p. ex. feuilles d'eucalyptus, d'érable, de chêne, de noyer, de bouleau, de rose, de vinaigrier, de vigne, de dahlias, de soucis, de tagètes, de coréopsis, d'hibiscus, de verge d'or...).



Mi / me 24.09.2025



14h00 - 16h30



Remerschen



MEIERS Nicolas



50€ je Kurs / par cours
(inkl. Material / matériel incl.)



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



BIODIVERSUM
CENTRE D'ACCUEIL NATURE ET FORÊT
NATURSCHUTZCENTRUM

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



Kreativatelier: Spinnen Atelier créatif : Filage



De Erfahren Sie wie aus weicher Rohwolle hochwertiges Wollgarn zum Stricken, Sticken, Häkeln oder Weben entsteht? Lernen Sie in einer gemütlichen Atmosphäre, Wolle vorzubereiten und anschließend mit der Spindel sowie dem Spinnrad zu einem reißfesten Garn zu verspinnen. Eigene Wolle, auch feines Hunde-, Katzen- oder Kaninchenhaar, kann gerne mitgebracht werden (bitte vorher von groben Unreinheiten befreien). Eigene Spinnräder können ebenfalls mitgebracht werden.

Fr Découvrez comment, à partir de la douce laine brute, un fil de laine de haute qualité est produit pour le tricot, la broderie, le crochet ou le tissage ? Apprenez dans une atmosphère

agréable à préparer la laine et à la filer ensuite avec le fuseau et le rouet pour obtenir un fil résistant à la déchirure. Il est possible d'apporter sa propre laine, y compris des poils fins de chien, de chat ou de lapin (prière d'enlever au préalable les grosses impuretés). Il est également possible d'apporter son propre rouet.



Mi / me 15.10.2025
Anfänger / débutants



Mi / me 29.10.2025
Fortgeschrittene / avancés



14h00 - 17h00

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.



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 - lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! Parallel dazu lernen Sie Furoshiki kennen, die traditionelle japanische Kunst des Stoffverpackens. Lernen Sie, wie man Gegenstände kreativ und umweltfreundlich verpackt, seien es Geschenke, Flaschen oder Bücher. 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 – laissez libre cours

à votre imagination ! En parallèle, découvrez le Furoshiki, l'art traditionnel japonais de l'emballage en tissu. Apprenez à emballer des objets de manière créative et écologique, que ce soit des cadeaux, des bouteilles ou des livres. Avec cette technique, 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 26.11.2025
	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 Wëlle Wäin.



Kreativatelier: / Atelier créatif :

Personalisierte Weihnachtsgeschenke gestalten

Créer des cadeaux de Noël personnalisés



De Sie wollten schon immer mal kreativ mit einem Schneideplotter werden und eigene Designs erstellen? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen die Grundlagen des Plottens und wie Sie mit einfachen Schritten eigene Kreationen umsetzen können.

Bei einem gemütlichen Nachmittag mit selbstgebackenen Plätzchen und fruchtigem Punsch, gestalten Sie Ihre persönliche Tasse, einen Jutebeutel oder eine Kosmetiktasche zum Verschenken oder für sich selbst.

Fr Vous avez toujours voulu être créatif avec un traceur de découpe et créer vos propres designs ? Alors vous êtes au bon endroit. Dans cet atelier, nous vous montrerons les bases du traçage et comment réaliser vos propres créations en suivant des étapes simples.

Lors d'un après-midi convivial avec des biscuits faits maison et un punch fruité, vous créerez votre tasse personnelle, un sac en jute ou une trousse de toilette à offrir ou à s'offrir.



Di / ma 09.12.2025
und / oder / et / ou
Do / je 11.12.2025



14h00 - 17h00



HOFMANN Melanie



Remich



49€ je Kurs / par cours
(inkl. Material / matériel incl.)



DE / LU



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



Nähmaschinenatelier Atelier 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 / Ve ab dem / à p. du
19.09.2025

(10 Einheiten / unités)



14h00 - 16h00



für alle / pour tous



GOMES Céleste



Greiveldange



140 € je Kurs / par cours

(exkl. Material / matériel excl.)



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
19.09.2025



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,
05.09., 19.09., 10.10.,
24.10., 07.11., 21.11.,
05.12.2025



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

PREVIEW: Reims / Lille.....	53
PREVIEW: Dijon.....	54
PREVIEW: Bodensee und mehr.....	55
Ein Stück Geschichte der EU	56
Un morceau d'histoire de l'UE	
On Tour : Orval.....	57
Colmar in der Weihnachtszeit	58
Colmar en période de Noël	
Metz in der Weihnachtszeit	59
Metz en période de Noël	
Wëll Shopper: Zweibrücken Fashion Outlet.....	60
Club Wëlle Wäin goes E-Bike	61
Bowling – das etwas andere Kegeln	62
le jeu de quilles un peu différent	
Alle Neune mit italienischen Spezialitäten.	63
Strike avec spécialités italiennes.	
Ein Stelldichein vor Weihnachten	64
Un rendez-vous avant Noël	



PREVIEW SEPTEMBER 2026: Reims / Lille



Fr En route pour la plus grande « braderie » d'Europe à Lille, avec des stands répartis sur plus de 100 km de route. Nous passerons une journée et une nuit à Reims. Vous pourrez y faire la visite d'une cave, avec dégustation, et vous promener tranquillement dans la ville jusqu'à la cathédrale gothique Notre-Dame, le long de quelques bijoux d'Art déco,

Après un petit déjeuner revigorant à l'hôtel, nous nous lancerons dans l'effervescence des ventes de rue à Lille, ou pour ceux qui le souhaitent, à la découverte de la ville.

De Auf dem Weg zur größten „Braderie“ Europas in Lille mit Ständen verteilt auf über 100km Straße, verweilen wir einen Tag und eine Nacht in Reims. Dort besteht die Option eine Kellerei zu besichtigen, inkl. Verkostung, sowie zu einem gemütlichen Stadtbummel zur gotischen Kathedrale Notre-Dame, entlang einiger Juwelen des Art-déco,

Nach einem stärkenden Frühstück im Hotel wagen wir uns dann ins Getümmel des Straßenverkaufes in Lille, bzw. wer möchte, kann sich auch auf Entdeckungstour durch die Stadt machen.



**September / septembre
2026, 2 Tage / jours
(Fr / ve & Sa)**



**Voranmeldung ab Januar
2026 möglich. /
Préréservation possible
à.p. de janvier 2026.**



**Weite Informationen beim: /
Plus de détails auprès du :
Club Wëlle Wäin**



PREVIEW: Dijon



De Flanieren Sie mit uns durch das mittelalterliche Stadtzentrum von Dijon, entlang der Fachwerkhäuser, Kirchen aus unterschiedlichen Epochen, dem Palast der Herzöge der Bourgogne, Neben der Übernachtung in einem 3-Sterne-Hotel mit Frühstück, der Besichtigung einer Senffabrik und des „Le Cassissium“, steht optional noch die Möglichkeit einer Weinverkostung in einer ortsansässigen Kellerei auf dem Programm.

Fr Flânez avec nous dans le centre médiéval de Dijon, le long des maisons à colombages, des églises de différentes époques, du palais des Ducs de Bourgogne, Outre la nuit dans un hôtel 3 étoiles avec petit déjeuner, la visite d'une moutarderie et du « Le Cassissium », une dégustation optionnelle de vin dans une cave locale est également au programme.



Mo-Di / lu-Ma
23.03. - 24.03.2026

Max. 320 €

Doppelzimmer pro Pers. /
par pers. en chambre double



Max. 370 €

Einzelzimmer / Chambre simple
(zzgl. Mittag- & Abendessen,
Weinprobe und Sonstiges /
déjeuners & dîner, dégustation
de vin et autres excl.)



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
20.12.2025



Der Preis kann je nach Anzahl
der Anmeldungen noch nach
unten angepasst werden. Min-
destteilnehmerzahl erforderlich. /
Le prix est susceptible d'être
revisé à la baisse selon le nombre
d'inscriptions. Nombre min. de
participants obligatoire.

Anmeld. solange Plätze frei sind. /
Inscrip. dans la limite des places
disponibles.



PREVIEW: Bodensee und mehr



à Constance, une ville qui, sur le plan historique et culturel, a beaucoup à offrir. Nous visiterons l'île aux fleurs de Mainau, qui n'enthousiasme pas que les fans de fleurs. Sur le chemin du retour, nous ferons encore une halte à Bâle. Ce voyage fera battre le cœur des passionnés de culture, de nature et de shopping.

De Auf unserem Weg zum Bodensee werden wir uns das Naturphänomen auf Moorboden, den „Wackelwald“ ansehen und spüren. Unser 3-Sterne-Hotel befindet sich in Konstanz, einer Stadt, welche selbst historisch und kulturell bereits einiges zu bieten hat. Wir besuchen die Blumeninsel Mainau, welche nicht nur Blumenfans begeistert. Auf unserer Rückreise legen wir noch eine Zwischenstation in Basel ein. Diese Reise lässt die Herzen von Kultur-, Natur- & Shoppingbegeisterten gleichermaßen hochschlagen.

Fr En route vers le lac de Constance, nous verrons et ressentirons le phénomène naturel sur sol marécageux, le « Wackelwald » (forêt basculante). Notre hôtel 3-étoiles se trouve



M i - Fr / me - ve
01.07. - 03.07.2026



Max. 550 €
Doppelzimmer pro Pers. /
par pers. en chambre double

Max. 680 €
Einzelzimmer / Chambre simple
(zzgl. Mittag- & Abendessen und
Sonstiges / déjeuners & dîner, dégustation de vin et autres excl.).



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
23.03.2026



Der Preis kann je nach Anzahl der Anmeldungen noch nach unten angepasst werden. Mindestteilnehmerzahl erforderlich. / Le prix est susceptible d'être revus à la baisse selon le nombre d'inscriptions. Nombre min. de participants obligatoire.

Anmeld. solange Plätze frei sind. /
Inscrip. dans la limite des places disponibles.



Ein Stück Geschichte der EU / Un morceau d'histoire de l'UE



Fr En 1985, la première pierre d'une Europe sans frontières a été posé sur la « Prinzessin Marie-Astrid Europa ». 40 ans plus tard, ce même bateau est à nouveau ancré devant Schengen, prêt à être visité. Marchez avec nous sur les planches historiques et apprenez-en plus sur les monuments et les œuvres d'art qui entourent la « Stäreplaz » pendant la visite guidée. Ceux qui le souhaitent peuvent ensuite profiter de l'occasion pour visiter spontanément le Musée de l'Europe qui a réouvert ses portes (entrée : 5€).

De 1985 wurde auf der „Prinzessin Marie-Astrid Europa“ der Grundstein für ein grenzenloses Europa gelegt. 40 Jahre später ankert eben dieses Schiff wieder vor Schengen, bereit zur Besichtigung. Betreten Sie mit uns die historischen Planken und erfahren Sie während der geführten Tour gleichzeitig mehr über die Monumente und Kunstwerke rund um die "Stäreplaz". Wer möchte, kann im Anschluss die Gelegenheit nutzen und spontan noch das wiedereröffnete Europamuseum besichtigen (Eintritt: 5€).



Fr / ve 03.10.2025
Nachmittag / après-midi



Treffpunkt / R.d.v.: Musée
Européen Schengen



13 € (geführte Besichtigung /
visite guidée)



LU (DE, FR)



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

On Tour: Orval



De „Die von Wäldern umgebene und von Quellen und Bächen gesäumte Abtei Orval ist weltweit für ihr Bier mit seinem einzigartigen, bernsteinfarbenen Duft bekannt.“

Die Führung beinhaltet den Besuch der Zisterzienserruinen, des Gästehauses und des Museums zur Geschichte des Klosters. Nach der Führung können Sie auf eigene Faust die Apotheke und den Heilpflanzengarten, die "Communs Abraham" über das Brauhandwerk und das Oratorium des Wortes erkunden.

Auf Wunsch kann eine Bierverkostung außerhalb des Klostergeländes organisiert werden.

Fr « Cernée de forêts, jalonnée de sources et ruisseaux, l'abbaye d'Orval a acquis une notoriété mondiale pour

sa bière au parfum ambré et singulier. »
La visite guidée comprend la visite des ruines cisterciennes, de la Maison d'Hôtes et du musée d'histoire monastique. Après la visite guidée, vous pouvez explorer vous-même la pharmacie et le jardin de plantes médicinales, les Communs Abraham sur l'artisanat brasseur et l'Oratoire du Verbe.
Une dégustation de bière peut être organisée sur demande en dehors de l'enceinte de l'abbaye.



Mo / lu 20.10.2025



**Tagesausflug /
Excursion d'une journée**



69 €
(Hin-&Rückfahrt im Bus, Eintritt & geführte Besichtigung durch die Abtei. Auf Anfrage: Bierprobe (kostenpflichtig). / Allez-retour en bus, entrée & visite guidée de l'abbaye. Sur demande : dégustation de bière (payant))



LU



**Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
30.09.2025**

**Anmeld. solange Plätze frei sind. /
Inscrip. dans la limite des places
disponibles.**



Colmar in der Weihnachtszeit / Colmar en période de Noël



De Überzeugen Sie sich selbst von der weihnachtlichen Magie, welcher der Weihnachtsmarkt im historischen Teil der Elsässer Stadt Colmar versprüht.

Fr Découvrez la magie de Noël qui se dégage du marché de Noël situé dans la partie historique de la ville alsacienne de Colmar.



Fr / Ve 28.11.2025



Tagesausflug /
Excursion d'une journée



59 € (Hin-&Rückfahrt im Bus, /
Allez-retour en bus)



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
23.10.2025

**Anmeld. solange Plätze frei sind. /
Inscrip. dans la limite des places
disponibles.**



Metz in der Weihnachtszeit / Metz en période de Noël



De Metz empfängt Sie mit einem wunderschön geschmückten Weihnachtsmarkt, der nur darauf wartet, entdeckt zu werden.

Fr Metz vous attend avec un marché de Noël magnifiquement décorés, qui ne demande qu'à être découverts.



Fr / ve 12.12.2025



Tagesausflug / Excursion d'une journée



39 € (Hin-&Rückfahrt im Bus, / Allez-retour en bus)



**Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
23.11.2025**

**Anmeld. solange Plätze frei sind. /
Inscrip. dans la limite des places
disponibles.**



Wöll Shopper: Zweibrücken Fashion Outlet



De Shoppen Sie nach Lust und Laune im „Zweibrücken Fashion Outlet“. Das gastronomische Angebot sorgt dabei für Ihr leibliches Wohl und lädt zu kleinen und größeren Pausen ein.

Fr Faites du shopping à votre guise dans le « Zweibrücken Fashion Outlet ». L'offre gastronomique veille à votre bien-être et vous invite à faire de petites ou de grandes pauses.



Di / ma 11.11.2025



**Tagesausflug / Excursion
d'une journée**



39 € (Hin-&Rückfahrt im Bus, /
Allez-retour en bus)



**Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
21.10.2025**

**Anmeld. solange Plätze frei sind. /
Inscrip. dans la limite des places
disponibles.**



Club Wëlle Wäin goes E-Bike



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

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



**Bei gutem Wetter.
Par bon temps.**



Do / je 25.09.2025



Ab / à.p. de 9h00



+/- 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)



**Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
18.09.2025**



**E-Bike, Helm, ... werden
nicht gestellt. / E-bike,
casque, ... ne sont pas
fournis.**



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



Fr Envie d'une partie de bowling ?
Alors rejoignez-nous. Sur place, il y aura des petits en-cas pour combler les petites faims.

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



Do / je 30.10.2025



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



15h30-17h30



19 € p. Person, Spiel & Schuhverleih inkl.
Zzgl. je nach Verzehr/
p. pers., partie & location
des chaussures incl.
Plus selon consommation.



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
09.10.2025



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

**Anmeld. solange Plätze frei sind. /
Inscrip. dans la limite des places
disponibles.**



Alle Neune mit italienischen Spezialitäten. Strike avec spécialités italiennes.



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

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

**Anmeld. solange Plätze frei sind. /
Inscrip. dans la limite des places
disponibles.**



Mo / Lu 15.12.2025



14h00 - 18h00



Wintrange



30 €

(Kegelpartie & Buffet inkl. –
Getränke excl. / Partie de quilles
& buffet incl. – boissons excl.)



**Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
27.11.2025**



Ein Stelldichein vor Weihnachten Un rendez-vous avant Noël



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

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

Das Menü finden Sie auf der folgenden Seite / Le menu se trouve à la page suivante.

Anmeld. solange Plätze frei sind. /
Inscrip. dans la limite des places disponibles.



Mi / me 24.12.2025



Restaurant L'inconnu,
Schengen



ab / à partir de **12h00**



65 €
(3 Gängemenü & 1 Begrüßungstrunk inkl., zzgl. weitere Getränke / menu de 3 plats & 1 verre de bienvenue incl., boissons suppl. excl.)



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
03.12.2025

Festtagsmenü

Menu de Fêtes

Begrüßungstrunk / *Verre de bienvenue*

★ ★ ★

Appetithäppchen / *Amuse bouche*

Vorspeise / Entrée

Scampi-Cassolette mit Knoblauchcreme auf einem Risottobett /
Cassolette de scampis à la crème d'ail sur lit de risotto
oder / *ou*

Nordischer Teller: Gemischter Salat, Räucherlachs, Räucherforelle,
geräucherter roter Thunfisch, geräucherter Schellfisch /
*Assiette nordique: Mesclun de salade, saumon fumé, truite fumé,
thon rouge fumé, haddock fumé*
oder / *ou*

Kürbis-Ravioli mit Kastaniensauce
Raviolis au potiron, sauce châtaignes

★ ★ ★

Trou normand

★ ★ ★

Hauptgang / Plat principal

Steinbuttfilet in Nantuasauce, Salzkartoffeln, Gemüse
Filet de turbot sauce Nantua, pommes nature, légumes
oder / *ou*

Kalbskrone mit Waldpilzsauce, Kartoffelpuffer „Gromperekichelcher“, Gemüse
*La Couronne de veau sauce champignons des bois,
galettes de pommes de terre « Gromperekichelcher », légumes*
oder / *ou*

Blätterteig-Trilogie, Brennessel/Spinat, Kartoffeln, Feta, auf Salatbett, Joghurt
Trilogie de feuilletés, orties/épinard, pommes de terre, Féta, sur lit de salade, yaourt

★ ★ ★

Dessert

Duo de bûches, Mousse und Buttercreme
mousse et crème au beurre



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 adresser 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
Wëll Nordic Walking	https://de.wikipedia.org/wiki/Nordic_Walking (21.07.22)
Yoga / Stuhl-Yoga	SCHEER Stephanie
Qi Gong	THILL Simone
Sophrologie	SOISSON Manuela
Zumba Gold	https://www.senioren-50plus.info/gesundheit-sport/zumba-fuersenioren-zumba-gold.php (21.07.22)
Line dance	DAMAR Nathalie
African Dance	Leketh Malako Cie
Pilates	Geanne holistic (ehem. Body & Soul by Nina)
Gedächtnistraining	LVGT
Digiworld	Eltereschoul-Osten
Elektronik & Programmierung / Electronique & Programmation	4terra S.A. Luxemburg
Kreativateliers / Ateliers créatifs	MEIERS Nicolas, HOFMANN Melanie



Orval	https://www.visitardenne.com/fr/le-meilleur-de-lardenne/sites-emblematisques/abbaye-orval https://www.orval.be/fr/guided-tour/
Zweibrücken	https://www.zweibrueckenfashionoutlet.com/marken/welcome-center
EU	https://www.tageblatt.lu/headlines/ein-dorf-schreibt-geschichte-ab-samstag-ist-sie-mit-marie-astrid-und-europamuseum-sichtbarer-denn-je/
Colmar	https://www.noel-colmar.com/fr/marches-de-noel-de-colmar
Metz	https://noelametz.fr/
Dijon	https://www.destinationdijon.com/destination/best-of/dijon-capitale-de-la-bourgogne/ https://www.destinationdijon.com/destination/best-of/des-lieux-incontournables/
Reims-Lille	https://www.reims-tourisme.com/parcourir-la-ville/top-incontournables-reims/ https://www.braderie-de-lille.fr/
Bodensee	https://tourismus-konstanz.de/konstanz-am-bodensee-steckbrief/ https://tourismus-konstanz.de/konstanz-sehenswuerdigkeiten/ https://www.tourismus-bodensee.de/ https://www.mainau.de/de https://www.bodenseeurlaub.de/bodensee-informationen/blumeninsel-mainau https://www.basel.com/de/sehenswuerdigkeiten https://www.wackelwald.de/

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

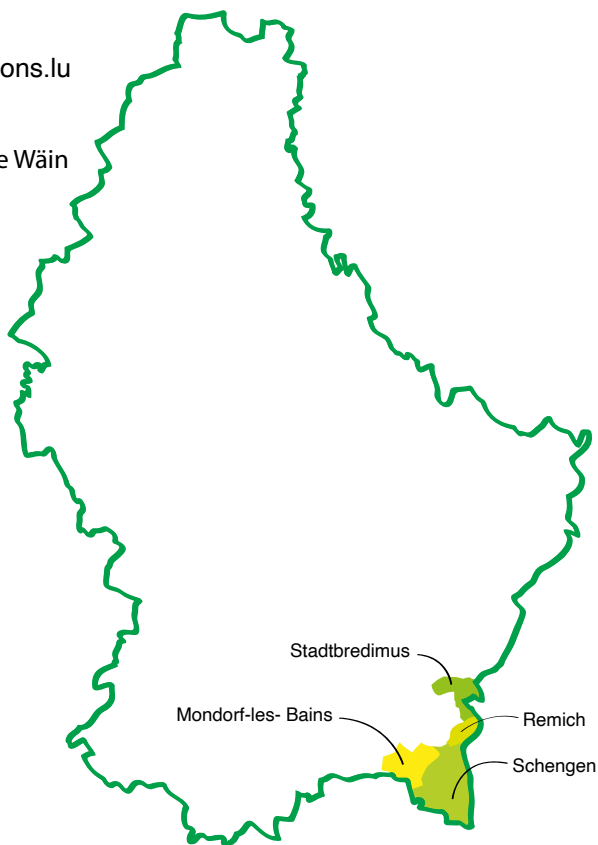
lundi-vendredi

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

