

Club Wëlle Wäin

Januar - April 2026

Janvier - Avril 2026



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 Matbiergerinnen a Matbierger,



D'Wanterzäit ass eng Geleeënheet fir e Moment ze entschleunegen an d'Wärter vun Zesummenhalt a Gemeinschaft ze stäerken.

An eise Gemengen leeë mir besonnesch Wäert drop, dass och eis eelst Generatiounen sech wuel a respektéiert fillen. Dofir sinn ech immens dankbar fir d'Equipe vum Club Wëlle Wäin, déi mat vill Engagement, Aktivitéiten, Ausfluch an Treffpunkter organiséiert.

De Januar 2026 geet et erëm lass mat flotten Initiativen: kulinarische Rendez-vousën, kulturelle Momenter an Ausfluch, déi dozou bäidroen, dass keen eleng bleift an dass mir zesummen flott Erënnerungen schafen.

Nieft de gewinnene gesellegen, kreativen, informativen a sportlechen Aktivitéiten, si fir Wanter a Fréijoer och speziell Evenementer virgesinn, wéi z.B.: eng Aventure mam E-Bike, eng Shopping-Tour, eng Rees op Dijon an eng Visite vu Bonn, déi fir vill Freed suerge wärten.

De komplette Programm vu Januar bis Abrëll 2026 fannt Dir an eiser Brochure. Do stinn all d'Datumer an d'Detailer dran, sou dass Dir Är Aktivitéiten am Viraus plange kënnt.

Ech invitéieren Iech all, dës Méiglechkeeten ze notzen an aktiv ze bleiwen an dobäi ze sinn – et ass eng wonnerbar Geleeënheet, nei Bekanntschaften ze maachen an zesummen flott Erënnerungen ze schafen.

Loosst eis och am kommende Joer zesummenhalen an eis Gemengen nach méi lieweg a frëndlech gestalten. Är Präsenz mécht den Ënnerscheid!

Robert Beissel

Buergermeeschter Gemeen Stadlbriedemes

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



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.....	9
Club im Dorf / Club au village.....	10
Wir suchen. / Nous cherchons.	11
Schnupperkurse / Cours d'essai	12

Bewegung, Gesundheit & Wohlbefinden / Mouvement, santé & bien-être 12-30

Self-defense.....	13
Ju-jitsu	14
Jogging	15
Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder	16
Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée +	17
Wëll Nordic Walking	18
CIRCL Mobility	19
Pilates.....	20
Yoga & Meditation	21
Stuhlyoga / Yoga avec chaise.....	22
QiGong.....	23
Sophrologie.....	24
Besser schlafen dank Sophrologie / Mieux dormir grâce à la sophrologie	25
Mit Klängen zu mehr Ruhe und Vitalität / Retrouver calme et vitalité grâce aux sons....	26
Tanzmeditation / Méditation par la danse.....	27
Zumba Gold	28



Line dance.....	29
Paartanz / Dance en couple.....	30

Informationen & mehr / Informations & autres 32-41

¡Hola! ¿Cómo estás?.....	33
Spanischkurs für Anfänger / Cours d'espagnol pour débutants	
SmartCafé.....	34
Den Arduino-Minicomputer programmieren für Neueinsteiger /	35
Programmation d'un mini-ordinateur Arduino pour débutants	
Arduino Reihe: Mini Gewächshaus	36-37
Ganzheitliches Gedächtnistraining / Entraînement intégral de la mémoire.....	38
Ayurveda im Alltag - Die Kunst des gesunden Lebens /	39
L'ayurveda au quotidien - L'art de vivre sainement	
Gesund und fit bleiben / Rester en bonne santé et en forme.....	40
Etiketten(schwindel)? Die Chemie hinter den schicken Labeln & Co. /	41
Etiquettes(trompeuses)? La chimie derrière les labels élégants & Co.	

Gesellig, kreativ, kulinarisch / Conviviale, créatif, culinaire 42-49

Petanque	43
Alle Neune! / Strike!	44
Gesellschaftsnachmittage / Après-midi de rencontre	45
Kreativatelier: Weben auf einem Rahmen mit Naturmaterialien /	46
Atelier créatif : Tissage sur cadre avec des matériaux naturels	
Kreativatelier: Gartenaccessoires filzen.....	47
Atelier créatif : Feutrage d'accessoires de jardinage	
Nähmaschinenkurs / Cours de machine à coudre	48
Restaurant-Nomaden / Nomades de restaurant.....	49



Kultur, Reisen, Ausflüge & Special-Events /
Culture, voyages, excursions & événements spéciaux 50-57

Dijon.....	51
PREVIEW: Reims / Lille.....	52
PREVIEW: Bodensee und mehr / Le lac de Constance et plus.....	53
Entdecken Sie Bonn aus mehreren Sichtweisen /	54
Découvrez Bonn sous plusieurs points de vue	
Wëll Shopper: Cloche d'Or-Shopping-Center.....	55
Club Wëlle Wäin goes E-Bike	56
Alle Neune mit chinesischen Spezialitäten. / Strike avec spécialités chinoises.....	57

Allgemeine Geschäftsbedingungen / Conditions générales 62-65
Quellenangabe / Références 66-67



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.



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



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

Self-defense.....	13
Ju-jitsu	14
Jogging	15
Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder	16
Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée +	17
Wëll Nordic Walking	18
CIRCL Mobility	19
Pilates.....	20
Yoga & Meditation	21
Stuhlyoga / Yoga avec chaise	22
QiGong.....	23
Sophrologie.....	24
Sophrologie – Besser schlafen dank Sophrologie / Mieux dormir grâce à la sophrologie	25
Mit Klängen zu mehr Ruhe und Vitalität / Retrouver calme et vitalité grâce aux sons	26
Tanzmeditation / Méditation par la danse	27
Zumba Gold	28
Line dance.....	29
Paartanz / Dance en couple.....	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
14.01.2026
(13 Einheiten / 13 unités)



20h15 - 21h15



Emerange



COLLER Olivier



FR (LU)



130 €



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

Schnuppern / Essayer
14.01.2026



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.



Mi, ab dem / Me, à p. du
07.01.2026
(14 Einheiten / 14 unités)



8h30 - 9h15



Mondorf



DUPLANTIER Jean



FR



**Mit Anmeldung /
avec inscription**

Schnuppern / Essayer
07.01.2026



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
20.01.2026



Di, ab dem / Ma, à p. du
20.01.2026
(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



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 - Gemeinde / Commune

06.01.Mondorf

20.01.Remich

03.02.Schengen

17.02.Stadtbredimus

03.03.Mondorf

17.03.Remich

07.04.Schengen

21.04.Stadtbredimus



10h00 (max. 1h)



Bei Anmeldung /
Lors de l'inscription



leicht / facile



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



Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée +



Wandertreff / randonnées ●



Di / Ma

13.01., 10.2., 31.03.2026



10h00 (+/- 2h)



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

Wandertreff+ / randonnées+ ●



Di / Ma

27.01., 10.03., 28.04.2026



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 ».



Donnerstags / Jeudi



09h30 - 11h00



+/- 7km / 1,5h



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



**BARTHEL Françoise
PETERS Marie-Thérèse**



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



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.

CIRCL Mobility



Schnuppern / Essayer
16.01.2026

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 16.01.2026 (12 Einheiten / 12 unités)
	16h00 - 17h00
	Remich
	PESCHIAROLI Dorina (CIRCL Mobility Instructor)
	LU, DE, FR
	120 €
	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
14.01.2026
(14 Einheiten / 14 unités)



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



FERGE Patrick
(Éducateur sportif)



Emerange



FR



Kurs 1 & 2:
140 € 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
14.01.2026



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
19.01.2026 bzw. / resp. 20.01.2026



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
19.01.2026 / 14h30 - 16h00



Geübte Anfänger /
débutants expérimentés



Di, ab dem / Ma, à p. du
20.01.2026 / 09h00 - 10h30



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
23.01.2026



Fr, ab dem / Ve, à p. du
23.01.2026
(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



faire circuler dans notre corps. Le Qi Gong apporte souplesse, relaxation et une sensation de bien-être.

(Dans cet atelier nous allons prendre soin des organes en relation avec la saison en question - en hiver des reins et de la vessie).

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 diesem Workshop konzentrieren wir uns auf die jahreszeitlich bedingten Organe - im Winter um die Nieren und die Blase.)

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



Mi / Me
22.04.2026
(1 Einheit / 1 unité)



18h00 - 19h30



Für alle / pour tous



15 €



Bech-Kleinmacher



THILL Simone
(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 Antirutsch-Socken, Yogamatte, Decke. / Vêtements confortables, chaussures de sport souples ou bien chaussettes antidérapantes, tapis de yoga, couverture.



Sophrologie



De Die Sophrologie (Sos = Harmonie, Phren = Bewusstsein, Logos = Studium) zielt darauf ab, ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herzustellen. Sie kombiniert Elemente aus Yoga, Zen, Meditation, Muskelentspannung und autogenem Training.

Im Kurs lernt man 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 (Sos = Harmonie, Phren = la conscience, Logos = la conscience) a pour but d'assurer l'équilibre entre le corps et l'esprit. Elle combine des éléments du yoga, du zen, de la méditation, de la relaxation muscu-

laire 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
20.01.2026



Di, ab dem / Ma, à p. du
20.01.2026

(6 Einheiten / 6 unités)



17h00 - 18h00



SOISSON Manuela
(Dipl. univ. techniques de
relaxation et sophrologie)



Remich



Für alle / pour tous



LU



60 €



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



Besser schlafen dank Sophrologie / Mieux dormir grâce à la sophrologie



De Erfahren Sie mehr über die Physiologie des Schlafes. Lernen Sie im Sitzen und/oder Liegen Entspannungstechniken für Körper und Geist kennen, wie Sie sich tagsüber erholen, sowie spezifische Übungen zur Förderung des Schlafes und wie Sie mit nächtlichem Aufwachen umgehen können.

Fr Apprenez-en davantage sur la physiologie du sommeil. Découvrez des techniques de relaxation pour le corps et l'esprit en position assise et/ou allongée, comment vous reposer pendant la journée, ainsi que des exercices spécifiques pour favoriser le sommeil et gérer les réveils nocturnes.



Di, ab dem / Ma, à p. du
17.03.2026
(6 Einheiten / 6 unités)



17h00 - 18h00



SOISSON Manuela
(Sophrologue diplômée)



Remich



Für alle / pour tous



FR



60 €



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

Schnuppern / Essayer
17.03.2026



Mit Klängen zu mehr Ruhe und Vitalität / Retrouver calme et vitalité grâce aux sons



calment le système nerveux.
Elles favorisent la vitalité, la légèreté et
une sensation d'équilibre intérieur.
Une soirée pour se ressourcer, retrou-
ver son énergie et se reconnecter à soi-
même.

De Wie wohltuend es ist, einen Mo-
ment innezuhalten und einfach
nur zu atmen.

Ich lade Sie ein, einen Abend voller tie-
fer Entspannung zu erleben, begleitet
von den Klängen von Kristallklangscha-
len und anderen harmonisierenden Ins-
trumenten. Die sanften Schwingungen
entspannen Körper und Geist und be-
ruhigen das Nervensystem. Sie fördern
Vitalität, Leichtigkeit und ein Gefühl der
inneren Ausgeglichenheit.

Ein Abend, um neue Kraft zu schöpfen,
Energie zu tanken und wieder zu sich
selbst zu finden.

Fr Quel bienfait de pouvoir s'arrêter
un instant et simplement respirer.
Je vous invite à vivre une soirée de dé-
tente profonde, portée par les sons des
bols chantants en cristal et d'autres ins-
truments harmonisants. Les vibrations
douces apaisent le corps et l'esprit et



Do / Je
12.03.2026



18h30 - 20h00



25 €



Bei Anmeldung /
Lors de l'inscription



DISEWISCOURT Sheila
(Sound Medicine Coach &
Aromafachberaterin)



LU (DE)



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



Informieren Sie die Kurslei-
terin im Voraus, sollten
Sie schwanger sein, an
Epilepsie oder einer
Herzkrankung leiden. /
D'informer l'intervenante
à l'avance si vous êtes
enceinte, souffrez d'épi-
lepsie ou d'une maladie
cardiaque.



Tanzmeditation / Méditation par la danse



De Tauchen Sie ein in Bewegung, Musik und Stille. In der Tanzmeditation dürfen Sie sich frei ausdrücken, loslassen und in Verbindung mit sich selbst kommen – ganz ohne Leistungsdruck oder feste Schritte.

Egal ob 25 oder 75 – jede(r) tanzt im eigenen Rhythmus, getragen von einer liebevollen Atmosphäre und inspirierender Musik.

Die Tanzmeditation kann im Stehen, Sitzen oder aber auch im Liegen stattfinden, ganz so wie es für Sie angenehm ist.

Fr Plongez dans le mouvement, la musique et le silence. La méditation par la danse vous permet de vous exprimer librement, de vous laisser aller et d'entrer en contact avec vous-même,

sans aucune pression ni pas imposés. Que vous ayez 25 ou 75 ans, chacun danse à son propre rythme, porté par une atmosphère chaleureuse et une musique inspirante.

La méditation dansée peut se pratiquer debout, assis ou même allongé, selon ce qui vous convient le mieux.



Fr, ab dem / Ve, à p. du
23.01.2026

(12 Einheiten / 12 unités)



10h00 - 11h15



KÜNZER Rosalia



Remich



Anfänger / débutants



DE (FR)



120 €



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

Schnuppern / Essayer
23.01.2026



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, ab dem / Me, à p. du
14.01.2026
(13 Einheiten / 13 unités)



10h00 - 11h00



PESCHIAROLI Dorina
(Zumba Instructor)



Altwies



LU, DE, FR



104 €



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

Schnuppern / Essayer
14.01.2026



Line dance

LD
Line Dance



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

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

Schnuppern / Essayer
16.01.2026



Fr, ab dem / Ve, à p. du
16.01.2026
(12 Einheiten / 12 unités)



14h30-15h30
Anfänger / débutants



15h30 - 16h30
Geübte Anfänger / débutants



DAMAR Nathalie
(Formatrice auprès de Line Dance Friendship)



Altwies



120 €



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

21.01.2026

(10 Einheiten / 10 unités)

17h30 - 18h30



Anfänger / débutants



100 €



Kurs /
cours
2

Mi, ab dem / Me, à p. du

14.01.2026

(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

14.01. bzw. / resp. 21.01.2026



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 dépliant.
- etc.



Informationen & mehr Informations & autres

¡Hola! ¿Cómo estás?	33
Spanischkurs für Anfänger / Cours d'espagnol pour débutants	
SmartCafé.....	34
Einführungskurs: Den Arduino-Minicomputer programmieren /	35
Cours d'introduction: Programmation d'un mini-ordinateur Arduino	
Arduino Reihe: Mini Gewächshaus	36-37
1. Sensoren für Temperatur & Luftfeuchte / Capteurs de température et d'humidité	
2. Feuchtesensoren und Display Monitoring / Capteurs d'humidité et monitoring de l'affichage	
3. Temperaturgesteuerter Lüfter und wechselndes Display / Ventilateur à température contrôlée et affichage variable	
Ganzheitliches Gedächtnistraining / Entraînement intégral de la mémoire	38
Ayurveda im Alltag - Die Kunst des gesunden Lebens /	39
L'ayurveda au quotidien - L'art de vivre sainement	
Gesund & fit bleiben. /	40
Rester en bonne santé & en forme.	
Etiketten(schwindel)? Die Chemie hinter den schicken Labels & Co.....	41
Etiquettes(trompeuses)? La chimie derrière les labels élégants & Co.	



¡Hola! ¿Cómo estás? Spanischkurs für Anfänger / Cours d'espagnol pour débutants



De Wollten Sie schon immer Spanisch lernen? Nun bietet sich Ihnen eine Gelegenheit in unserem Anfängerkurs (Niveau A1).

Oder können Sie bereits Spanisch und Sie möchten Ihre Kenntnisse lediglich auffrischen? Dann sind Sie in unserem Konversationsworkshop richtig.

Fr Vous avez toujours voulu apprendre l'espagnol ? Notre cours pour débutants (niveau A1) vous en offre désormais la possibilité.

Ou bien vous parlez déjà espagnol et souhaitez simplement rafraîchir vos connaissances ? Alors notre atelier de conversation est fait pour vous.



**Anfänger A1 /
débutants A1**



**Mi, ab dem / Me, à p. du
28.01.2026**

(11 Einheiten / 11 unités)



9h30 - 10h30



165 €
(zzgl. Buch / livre excl.)



**Konversation /
conversation**



**Mi, ab dem / Me, à p. du
28.01.2026**

(11 Einheiten / 11 unités)



11h00 - 12h00



165€
(inkl. Material / matériel incl.)



IGUAL Lucia



Remich



FR



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



SmartCafé



cordialement au Smartcafé ! Vous y bénéficierez d'une assistance personnalisée dans une atmosphère détendue, assurée par des bénévoles de GoldenMe.

Naviguez dans le monde numérique avec GoldenMe.

De Haben Sie Fragen zu Ihren digitalen Geräten, möchten Sie mehr über Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Computer erfahren, über die Grundlagen der Bedienung, die Nutzung von Apps, die Sicherheitseinstellungen oder über andere spezifische Themen? Dann laden wir Sie herzlich zum Smartcafé ein! Dort erhalten Sie in einer entspannten Atmosphäre individuelle Unterstützung von GoldenMe Ehrenamtlichen.

Navigieren Sie zusammen mit GoldenMe durch die digitale Welt.

Fr Vous avez des questions sur vos appareils numériques, vous souhaitez en savoir plus sur votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur, sur les bases d'utilisation, l'utilisation des applications, les paramètres de sécurité ou d'autres sujets spécifiques ? Alors nous vous invitons



Di / Me 12.02.2026



**ab / à partir de
14h00
(mit Termin / sur RdV)**



GoldenMe



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



**LU, DE, FR (auf Anfrage,
sur demande)**



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



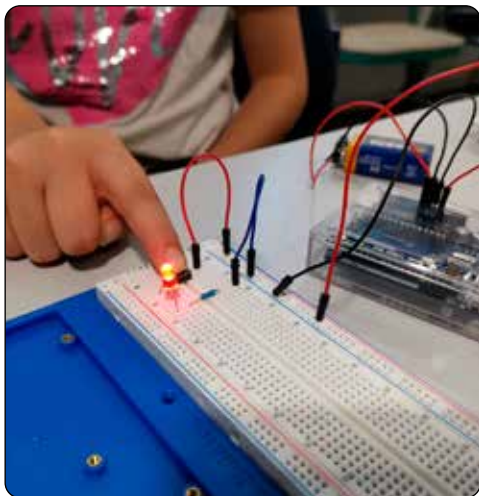
**Bringen Sie Ihren Laptop,
Ihr Tablet oder Ihr Smart-
phone mit. /
Veuillez amener votre
ordinateur portable,
votre tablette ou votre
smartphone.**

GoldenMe



Einführungskurs / Cours d'introduction :

Den Arduino-Minicomputer programmieren /
Programmation d'un mini-ordinateur Arduino



nous vous expliquerons des fonctions simples utilisant des LED et des boutons.



Fr / Ve 06.02.2026



17h00 - 19h30



4terra S.A. Luxemburg -
Institut für Erwachsenenbildung
Bei Anmeldung. /
Lors de l'inscription.



DE



45 €

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

-> Kostenpflichtige Laptopbe-
reitstellung auf Anfrage. / Mise
à disposition d'un ordinateur
portable sur demande contre
paiement.



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



Arduino: Keine Vor-
kenntnisse / aucune
connaissance requise.
Deutsch: Grundkenntnisse /
connaissances de base.
PC: Admin.rechte / droits
d'admin.

De

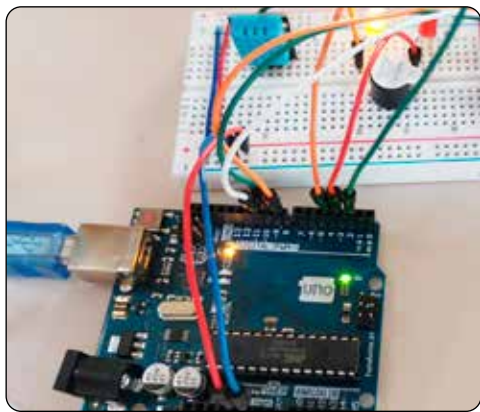
Zum Auftakt der Reihe „Program-
mieren mit Arduino“ bieten wir
eine Einführung in die Programmierung
des Mini-Computers. Wir richten Ihren
Laptop für die Software Arduino-IDE
ein. Danach erläutern einfache Funktio-
nen anhand von LEDs und Tastern.

Fr

Pour lancer la série « Programmer
avec Arduino », nous vous pro-
posons une introduction à la program-
mation du mini-ordinateur. Nous allons
configurer votre ordinateur portable
pour le logiciel Arduino IDE. Ensuite,



Arduino Reihe: Mini Gewächshaus / Série Arduino : Mini serre



1. Sensoren für Temperatur & Luftfeuchte

Lesen Sie zunächst einen Sensor zur Erfassung von Temperatur und Luftfeuchte aus und lassen Sie sich die Werte auf dem Monitor anzeigen.

Lernen Sie anschließend, eine Bedingung programmieren, die zwei LEDs zum Leuchten bringt, wenn die Temperatur zu hoch oder die Feuchte zu niedrig ist.



2. Feuchtesensoren und Display Monitoring

Lernen Sie Sensoren für Bodenfeuchte und Wasserstand auszulesen und mit einer Bedingung zu verknüpfen, sowie ein LCD-Display mit Text auszugeben.



3. Temperaturgesteuerter Lüfter und wechselndes Display

Erfahren Sie, wie Sie einen temperaturgesteuerten Lüfter über den Arduino schalten und wie Sie wechselnden Text und eine Bitmap auf einem Display darstellen können. Es wird gezeigt, wie stromintensive Geräte wie z.B. eine UV-Lampe oder eine Wasserpumpe über ein Relais angesteuert werden können.



1. Capteurs de température et d'humidité

Lisez d'abord un capteur pour mesurer la température et l'humidité et faites afficher les valeurs sur l'écran.

Apprenez par la suite à programmer une condition qui allume deux LED lorsque la température est trop élevée ou que l'humidité est trop faible.

2. Capteurs d'humidité et monitoring de l'affichage

Apprenez à lire les données des capteurs d'humidité du sol et de niveau d'eau, à les lier à une condition, ainsi qu'à afficher du texte sur un écran LCD.

3. Ventilateur à température contrôlée et affichage variable

Découvrez comment commander un ventilateur à température contrôlée via l'Arduino et comment afficher un texte variable et un bitmap sur un écran. Il sera démontré de quelle manière des appareils à forte consommation d'énergie, tels qu'une lampe UV ou une pompe à eau, peuvent être commandés via un.



Fr / Ve

(1) 27.02.2026

(2) 20.03.2026

(3) 17.04.2026



17h00 - 19h30



4terra S.A. Luxemburg -
Institut für Erwachsenenbildung



Bei Anmeldung. /
Lors de l'inscription.



DE



45 € je Kurs / par cours

125 € für 3 Kurse / pour 3 cours
(Material inkl., mit eigenem Laptop /
matériel incl., avec son laptop
personnel)

-> Kostenpflichtige Laptopbe-
reitstellung auf Anfrage. / Mise
à disposition d'un ordinateur
portable sur demande contre
paiement.



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



DE: Grundkenntnisse. /
Connaissances de base.

Arduino: Geringe Vor-
kenntnisse (siehe Einfüh-
rungskurs) & Vorinstallation
der Arduino-IDE von Vorteil. /
Connaissances de base (voir
cours d'introduction) et
une pré-installation de l'IDE
Arduino sont un atout.



Ganzheitliches Gedächtnistraining / Entraînement intégral de la mémoire



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 !

De Möchten Sie Ihr Gedächtnis stärken und Ihre geistige Fitness verbessern?

Das ganzheitliche Gedächtnistraining fördert nachhaltig die Leistungsfähigkeit des Gehirns, verbessert Durchblutung und Stoffwechsel des Gehirns, indem es alle Sinne und beide Gehirnhälften anspricht.

Abwechslungsreiche Übungen verbessern Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration, logisches Denken, sowie die Denkfähigkeit.

Melden Sie sich an und erleben Sie eine positive Veränderung in Ihrem Alltag!

Fr Vous souhaitez renforcer votre mémoire et améliorer votre forme mentale ? L'entraînement global de la mémoire favorise durablement les performances du cerveau, améliore la circulation sanguine et le métabolisme du

	Di / Me 27.01.2026 (6 Einheiten / 6 unités)
	14h30 - 16h00
	SCHARTZ Sylvie
	Mondorf
	70 € je Kurs / par cours (Material inkl. / matériel incl.)
	LU
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v



Gemeng Munneref

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



Ayurveda im Alltag - Die Kunst des gesunden Lebens / L'ayurveda au quotidien - L'art de vivre sainement



De Erfahren Sie mehr über die faszinierende Heilkunst des Ayurveda und die Grundlagen der Naturheilkunde. Ayurveda beschreibt dabei die Eigenschaften und Rhythmen der Natur und setzt den Fokus auf eine gesunde Balance und Harmonie. Auch für Teilnehmer der beiden vorangegangenen Vorträge geeignet, denn es werden auch neue Begriffe aus dem Ayurveda gemeinsam erarbeitet werden.

Fr Découvrez l'art curatif fascinant de l'Ayurveda et les principes fondamentaux de la médecine naturelle. L'Ayurveda décrit les propriétés et les rythmes de la nature et met l'accent sur un équilibre et une harmonie sains. Également destiné aux participants des deux conférences précédentes, car de nouveaux concepts issus de l'Ayurveda seront élaborés ensemble.



Di / Ma 17.03.2026:

Die Qualitäten (Gunas) im Ayurveda / Les qualités (gunas) dans l'Ayurveda
und /oder/ et / ou

Mi / me 18.03.2026:

Gesunde Ernährung, Verdauung und Lifestyle / Alimentation saine, digestion et mode de vie



18h00 - 20h00

(interaktiver Vortrag /
conférence interactive)



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



Bei Anmeldung /
Lors de l'inscription



LU



25 €

je Vortrag oder/ par conférence ou

45 €

für die 2 Vorträge /
pour les 2 conférences



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.



Gesund & fit bleiben / Rester en bonne santé & en forme

De Jeder möchte so lange wie möglich gesund & fit bleiben. Daraus hat sich eine ganze Industrie mit Beratern, Fitness- und Ernährungsprogrammen, speziellen Nahrungs(ergänzungs)mitteln, ... entwickelt.

Doch worauf sollte geachtet werden, um nicht lediglich schnelle (kurzlebige) Resultate zu erzielen, sondern vor allem, um eine nachhaltige positive Veränderung anzustreben.

Frau Dr Hansen wird Ihnen während dieses Vortrages Aspekte einer ganzheitlichen Herangehensweise erläutern.

Fr Chacun souhaite rester en bonne santé & en forme le plus longtemps possible. Cela a donné naissance à toute une industrie avec des conseillers, des programmes de fitness et de nutrition, des aliments et compléments alimentaires spécifiques, etc.

Mais à quoi faut-il faire attention pour obtenir non seulement des résultats rapides (éphémères), mais surtout pour viser un changement positif et durable ? Au cours de cette conférence, Dr Hansen vous expliquera différents aspects d'une approche holistique.



Di / Me 03.02.2026



18h00 - 19h30



Dr HANSEN Bérénice,
Luxembourg Centre for
Systems Biomedicine,
uni.lu



Bei Anmeldung /
Lors de l'inscription



LU



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





Etiketten(schwindel)? Etiquettes(trompeuses)?

Die Chemie hinter den schicken Labels & Co.

La chimie derrière les labels élégants & Co.



cité ou contiennent des informations importantes ?

Un A est-il toujours bon ? Les E dans les ingrédients sont-ils toujours mauvais ?

Notre experte sera sur place pour répondre à vos questions. Dans une ambiance conviviale, les secrets des emballages colorés seront dévoilés.

A cette fin, vous pouvez apporter vos propres emballages.

De Fragen Sie sich auch des Öffteren ob die Angaben auf den Verpackungen eher Werbung sind oder doch wichtige Informationen enthalten? Ist ein A immer gut? Sind die E's in den Inhaltsstoffen immer schlecht?

Vor Ort steht unsere Expertin Ihnen Rede und Antwort. In einer gemütlichen Runde werden die Geheimnisse auf den bunten Verpackungen entziffert. Hierfür können Sie gerne eigene Verpackungen mitbringen.

Fr Vous demandez-vous souvent si les informations figurant sur les emballages relèvent plutôt de la publi-

	Do / Je 20.04.2026
	15h00 - 16h30
	MEYER Michel Dieticienne
	Bei Anmeldung. / Lors de l'inscription.
	LU
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v

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





Gesellig, kreativ, kulinarisch / Conviviale, créatif, culinaire

Petanque	43
Alle Neune!	44
Strike!	
Gesellschaftsnachmittage	45
Après-midi de rencontre	
Kreativatelier: Weben auf einem Rahmen mit Naturmaterialien	46
Atelier créatif : Tissage sur cadre avec des matériaux naturels	
Kreativatelier: Gartenaccessoires filzen.....	47
Atelier créatif : Feutrage d'accessoires de jardinage	
Nähmaschinenkurs	48
Cours de machine à coudre	
Restaurant-Nomaden	49
Nomades de restaurant	

Petanque



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

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



Mo / Lu
30.03. & 20.04.2026



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 21.01., 02.02.,
23.02., 16.03., 13.04.,
27.04.2026



Gruppe A: 14h00 - 15h30
Gruppe B: 15h30 - 17h00



Wentrenger Stuff



Kosten der Kegelbahn
werden unter den Spielern
geteilt. (zzgl. je nach
Verzehr)/ Frais de la piste
sont partagés entre
les joueurs. (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 Munnerep

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
08.01.2026**



14h00 - 17h00



**Centre Sportif Roll Delles,
Av. 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 / Atelier créatif :

Weben mit Naturmaterialien / Tissage avec des matériaux naturels



De In diesem Workshop gestalten Sie auf einfachen Webrahmen Ihr eigenes Gewebe aus Pflanzenfasern, Seide, Wolle, Bast und anderen Schätzen aus der Natur.

Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Materialien auswählen und kunstfertig miteinander verweben, um harmonische Strukturen und lebendige Texturen entstehen zu lassen. Dabei erfahren Sie, wie sich unterschiedliche Naturmaterialien verarbeiten lassen und wie Sie mit Farben, Formen und Rhythmen spielen können, um Ihrem Werk eine persönliche Handschrift zu geben.

Am Ende des Workshops nehmen Sie Ihr selbst gewebtes Kunstwerk mit nach Hause.

Fr Dans cet atelier, vous réaliserez votre propre tissage sur de simples cadres à l'aide de fibres végétales, de soie, de laine, de raphia et d'autres trésors trouvés dans la nature. Pas à pas,

vous apprendrez à choisir vos matériaux et à les entrelacer avec soin afin de créer des structures harmonieuses et des textures vivantes. Vous découvrirez comment travailler différentes matières naturelles et comment jouer avec les couleurs, les formes et les rythmes pour donner à votre oeuvre une touche personnelle.

À la fin de l'atelier, vous repartirez avec votre création tissée, une pièce unique inspirée par la nature.



Mi / me 25.02.2026
und/oder / et/ou
11.03.2026



14h00 - 17h00



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



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 / Atelier créatif :

Gartenaccessoires filzen / Feutrage d'accessoires de jardinage



De Haben Sie Lust, etwas Praktisches für Ihre Gartenarbeit selbst herzustellen? In diesem Workshop gestalten Sie wahlweise eine funktionale Gürteltasche oder ein bequemes Sitzkissen, das Sie durch die Gartensaison begleitet. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Grundlagen des Nassfilzens kennen, entdecken den Umgang mit Wolle, Wasser und Seife und erfahren, wie durch Reibung und Geduld formstabile, haltbare Stücke entstehen. Ihr Werkstück können Sie ganz individuell nach Ihren Vorstellungen gestalten und mit Farben und Motiven experimentieren.

Fr Envie de créer vous-même un objet pratique pour vos travaux de jardinage ? Dans cet atelier, vous réaliserez au choix une sacoche de ceinture fonctionnelle ou un coussin d'assise confortable qui vous accompagnera tout au long de la saison au jardin.

Sous la guidance d'un formateur expérimenté, vous découvrirez les bases du feutrage à l'eau et au savon, apprendrez à travailler la laine et comprendrez comment, grâce au frottement et à la patience, naissent des pièces solides et durables. Vous pourrez personnaliser votre création selon vos envies et expérimenter librement avec les couleurs et les motifs.



Mi / me 15.04.2026
und/oder / et/ou
22.04.2026



14h00 - 17h00



MEIERS Nicolas



Remerschen



45 € 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.



Nähmaschinenatelier / Atelier de machine à coudre



miers 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.

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 pre-

	Fr / Ve ab dem / à p. du 16.01.2026 (10 Einheiten / unités)
	14h00 - 16h00
	GOMES Céleste
	Greiveldange
	126 € (exkl. Material / matériel excl.)
	FR
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par tél. 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.



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,
09.01., 23.01.,
06.02., 20.02.,
06.03., 20.03.,
03.04., 17.04.2026



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

Dijon.....	51
PREVIEW: Reims / Lille.....	52
PREVIEW: Bodensee und mehr / Le lac de Constance et plus	53
Entdecken Sie Bonn aus mehreren Sichtweisen /	54
Découvrez Bonn sous plusieurs points de vue	
Wöll Shopper: Cloche d'ôr-Shopping-Center	55
Club Wëlle Wäin goes E-Bike	56
Alle Neune mit chinesischen Spezialitäten. /	57
Strike avec spécialités chinoises.	



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, Natürlich wird jeder dort auch kulinarisch auf seine Kosten kommen – die Region hat diesbezüglich so einiges zu bieten. Zudem steht die Besichtigung einer Senffabrik und des „Le Cassissium“ 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, Bien entendu, chacun y trouvera aussi son compte sur le plan culinaire - la région a beaucoup à offrir dans ce domaine. Outre la visite d'une moutarderie et du « Le Cassissium » sont 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



(Hin- & Rückfahrt, Transfer vor Ort, 1 Übernachtung im 3-Sterne-Hotel mit Frühstück, Besichtigung von Senffabrik & Cassissium inkl., zzgl. Mittag- & Abendessen./
Aller-retour, transfert sur place, 1 nuit en hôtel 3-étoiles avec petit-déjeuner, visite moutarderie & cassissium incl., déjeuners & dîner excl.).



Anmeld. solange Plätze frei sind. / Inscrp. dans la limite des places disponibles. Kostenfreie Stornierung nicht mehr möglich. / Annulation gratuite plus possible.



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.



PREVIEW: Reims / Lille SEPTEMBER 2026



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. Mit ihrer gotischen Kathedrale Notre-Dame, und wahren Juwelen des Art-déco, Nach einem stärken Frühstück wagen wir uns dann ins Getümmel in Lille oder auf Entdeckungstour durch die Stadt.

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 avec sa cathédrale gothique Notre-Dame et de vraies joyaux de l'Art déco, Après un petit déjeuner revigorant nous nous lancerons dans l'effervescence à la braderie de Lille ou à la découverte de la ville.



Fr - Sa / ve - sa
04.09. - 05.09.2026

Max. 327 €

Doppelzimmer pro Pers. /
par pers. en chambre double

Max. 397 €

Einzelzimmer / Chambre simple



(Hin- & Rückfahrt, Transfer vor Ort, 1 Übernachtung im 3-Sterne-Hotel mit Frühstück, Besichtigung von Senffabrik & Cassisium inkl., zzgl. Mittag- & Abendessen, Weinprobe und Sonstiges / Aller-retour, transfert sur place, 1 nuit en hôtel 3-étoiles avec petit-déjeuner, visite moutarderie & cassisium incl., déjeuners & dîner, dégustation de vin et autres excl.)



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
15.06.2025

Stornogeühren nach diesem
Datum / Frais d'annulation après
cette date.



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



PREVIEW: Bodensee und mehr / Lac de Constance et plus



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

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.



Mi - 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.



Entdecken Sie Bonn aus mehreren Sichtweisen / Découvrez Bonn sous plusieurs points de vue



De Entdecken Sie über 2.000 Jahre Bonner Geschichte – von den Römern bis zur modernen UN-Stadt.

Besuchen Sie zentrale Orte wie das ehemalige Regierungsviertel, die Museumsmeile und neue Wirtschaftsstandorte und genießen Sie den Blick auf das Siebengebirge. Ein Abstecher nach Bad Godesberg ist optional möglich.

Fr Découvrez plus de 2 000 ans d'histoire de Bonn, de l'époque romaine à la ville moderne siège de l'ONU.

Visitez les sites essentiels — ancien quartier gouvernemental, Musée-Mile, nouveaux centres économiques — et profitez de la vue sur le Siebengebirge. Une balade à Bad Godesberg peut s'y ajouter.



Fr / Ve 24.04.2026

45 €

(Hin-&Rückfahrt im Bus. /
Aller-retour en bus.)

Option

(zzgl. jeweils / en supplément):



a) 8,00€ Busbesichtigung /
Visite en bus (Vormittag / matin)

b) 8,00€ Besichtigung zu Fuß /
Visite à pied (Nachmittag /
après-midi)

c) 28,00€ Restaurant Tuscolo
(Mittagessen, ohne Getränke /
Repas, hors boissons)



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
20.03.2026



Club Uewersauer,
Club Nordstad Aktiv+ &
Club Welle Wäin



Wöll Shopper: Cloche d'or-Shopping-Center



De Shoppen Sie nach Lust und Laune im „Cloche d'or-Shopping-Center“. 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 « Cloche d'or-Shopping-Center ». L'offre gastronomique veille à votre bien-être et vous invite à faire de petites ou de grandes pauses.



Di / Ma 24.02.2026



Nachmittags / Après-midi



25 € (Hin-&Rückfahrt im Bus, /
Allez-retour en bus)



**Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
15.02.2026**



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 un tour dans la splendide région de la Moselle.



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



Di / Ma 14.04.2026



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
07.04.2026**



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



Alle Neune mit chinesischen Spezialitäten Strike avec spécialités chinoises



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

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

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



Mo / Lu 04.05.2026



**14h00-16h00
16h00-18h00**



Wintrange



30 €
(Kegelpartie & Buffet inkl. –
Getränke excl. / Partie de quilles
& buffet incl. – boissons excl.)



**Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
13.04.2026**



Retrospective 2025







Retrospective 2025







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 /	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
Yoga-Walk	VON ROESGEN Christine
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
Klangschalen	DISEWISCOURT Sheila
Pilates	Geanne holistic (ehem. Body & Soul by Nina)
Gedächtnistraining	LVGT
SmartCafé	GoldenMe©Pit Reding
Tanzmeditation	KÜNZER Rosalia
Elektronik & Programmierung / Electronique & Programmation	4terra S.A. Luxemburg
Kreativateliers / Ateliers créatifs	MEIERS Nicolas
Bonn	Club Nordstad Aktiv+
Ayurveda	Dr.med.univ. ASHLEY Warren
Gesund	Dr HANSEN Bérénice



Etikette	Eltereschoul-Osten
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

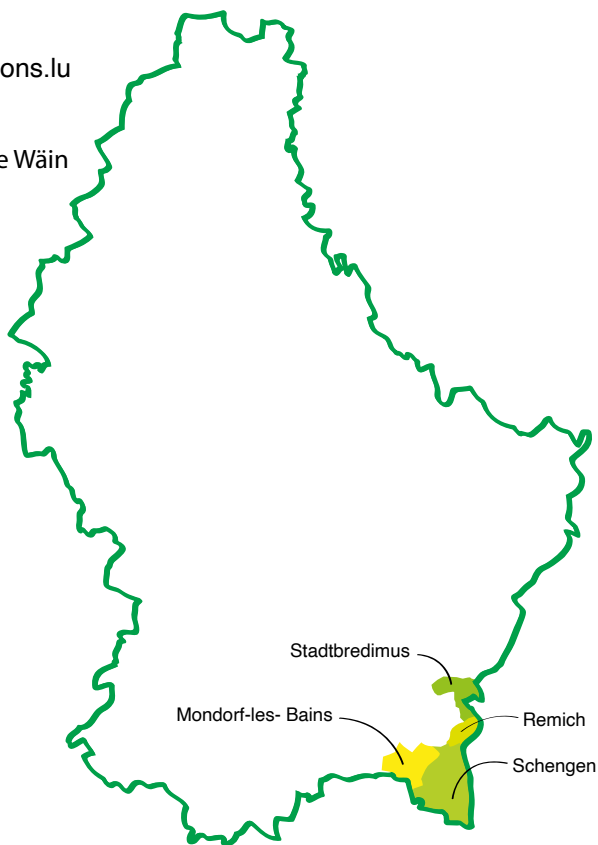
lundi-vendredi

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

