

Club Wëlle Wäin

Mai - August 2026

Mai - Août 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)



Liebe Mitglieder, liebe Freunde des Club Wëlle Wäin,

Mit jedem Jahr bestätigt sich mehr und mehr die wichtige Rolle, die unser Club im gesellschaftlichen Leben unserer Region spielt. Seit seiner Gründung im Juni 2022, hat sich der Club Wëlle Wäin mit bemerkenswerter Energie entwickelt und bietet unseren interessierten Bürgern ab 50 Jahren – sowie allen anderen Interessierten – eine Möglichkeit sich zu treffen, zu lernen, sich zu bewegen und wertvolle Momente teilen zu können.

Das gemeinsame Engagement der Gemeinden Bad Mondorf, Remich, Schengen und Stadtbredimus sowie die solide Partnerschaft mit Inter-Actions asbl haben es dem Club ermöglicht, ein immer reichhaltigeres Angebot an Aktivitäten anzubieten. Ob Sport, Kultur oder gesellige Treffen – jede Initiative trägt dazu bei, das Wohlbefinden, die Bürgerbeteiligung und den sozialen Zusammenhalt in unserer Gemeinschaft zu stärken.

Ich möchte den Freiwilligen, Partnern und Mitgliedern, die durch ihre Anwesenheit und ihr Engagement dieses Projekt mit Leben erfüllen, meinen tiefen Dank aussprechen. Ihr täglicher Beitrag macht den Club Wëlle Wäin zu einem herzlichen, dynamischen und offenen Ort, an dem jeder seinen Platz findet und sich entfalten kann.

Lassen Sie uns dieses schöne Abenteuer gemeinsam fortsetzen und den Club Wëlle Wäin weiterhin zu einem Ort der authentischen Begegnungen, der Solidarität und der Vitalität für alle Generationen machen.



Steve RECKEL

Bürgermeister der Gemeinde Bad Mondorf



Chers membres, chers amis du Club Wëlle Wäin,

Chaque année qui passe confirme davantage la place essentielle qu'occupe notre club dans la vie sociale de notre région. Depuis son lancement en juin 2022, le Club Wëlle Wäin s'est développé avec une énergie remarquable, offrant à nos citoyens intéressés de 50 ans et plus - ainsi qu'à toute autre personne intéressée - un cadre où l'on peut se retrouver, apprendre, bouger et partager des moments précieux.

L'engagement conjoint des Communes de Mondorf-les-Bains, Remich, Schengen et Stadtbredimus, ainsi que le partenariat solide avec Inter-Actions asbl, a permis au club de proposer une offre d'activités toujours plus riche. Qu'il s'agisse de sport, de culture ou de rencontres conviviales, chaque initiative contribue à renforcer le bien-être, la participation citoyenne et le lien social au sein de notre communauté.

Je souhaite exprimer ma profonde reconnaissance envers les bénévoles, les partenaires et les membres qui, par leur présence et leur engagement, donnent vie à ce projet. Leur contribution quotidienne fait du Club Wëlle Wäin un espace chaleureux, dynamique et ouvert, où chacun peut trouver sa place et s'épanouir.

Poursuivons ensemble cette belle aventure, en continuant à faire du Club Wëlle Wäin un lieu de rencontres authentiques, de solidarité et de vitalité pour toutes les générations.



Steve RECKEL

Bourgmestre de la commune de Mondorf-les-Bains



Team



Carole
KUMMER
Responsable



Sonia
HOURT
Agente administrative
et d'encadrement




Vanessa
TEIXEIRA DA SILVA
Encadrement

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

Club im Dorf / Club au village..... 9

Wëll Iddien / Wilde Ideen / Idées sauvages.....10

Schnupperkurse / Cours d'essais11

**Bewegung, Gesundheit & Wohlbefinden /
 Mouvement, santé & bien-être 12-27**

Functional Training / Entraînement fonctionnel.....13

Ju-jitsu14

Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder15

Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée +16

Wëll Nordic Walker17

CIRCL Mobility18

Pilates19

Yoga & Meditation20

Stuhlyoga / Yoga avec chaise.....21

Yoga-Walk22

QiGong.....23

Tanzmeditation / Méditation par la danse24



Zumba Gold25

Line dance.....26

Informationen & mehr / Informations & autres 28-32

¡Hola! ¿Cómo estás?29

SmartCafé.....30

Im Inneren einer Schifffahrtsschleuse / À l'intérieur d'une écluse31

PatEx - Patient Expert Academy32

Gesellig, kreativ, kulinarisch / Conviviale, créatif, culinaire34-40

Petanque35

Alle Neune! / Strike!36

Gesellschaftsnachmittage / Après-midi de rencontre37

Kreativatelier: / Atelier créatif :38

Trendige Boho-Bänder mit baltischen Mustern weben - für sie, ihn oder den Vierbeiner
Tisser des rubans bohèmes tendance aux motifs baltes – pour elle, lui ou le quadrupède

Nähmaschinenatelier / Atelier de machine à coudre.....39

Restaurant-Nomaden / Nomades de restaurant.....40



**Kultur, Reisen, Ausflüge & Special-Events /
Culture, voyages, excursions & événements spéciaux 42-50**

PREVIEW: Reims / Lille.....43

Bodensee und mehr / Lac de Constance et plus44

Idar-Oberstein und seine funkelnden Geheimnisse /45
Idar-Oberstein et ses secrets étincelants

4. Intergenerationnelle Motortour /46
4. tour motorisé intergénérationnel

Bootcamp.....47

Wëll Nordic Walker on Tour48

Wëll Shopper: Saarbrücken / Sarrebruck49

Club Wëlle Wäin goes E-Bike50

Allgemeine Geschäftsbedingungen / Conditions générales51-54

Quellenangabe / Références 55

Club am Duerf



De Jeweils 2 mal pro Monat begeben wir uns während des „Club am Duerf“ in unsere Partnergemeinden, um Ihnen vor Ort zu begegnen, uns auszutauschen oder einfach nur zu plaudern. Für weitere Details können Sie uns unter: 28 13 74 erreichen oder sprechen Sie uns einfach an, wenn Sie uns in unseren „Club Wëlle Wäin“-T-Shirts oder Jacken sehen.

Fr Deux fois par mois, à l'occasion du « Club am Duerf », nous nous rendons dans nos communes partenaires pour vous rencontrer sur place, pour échanger avec nous ou simplement bavarder.

Pour plus de détails, vous pouvez nous joindre au 28 13 74 ou simplement nous interpeller lorsque vous nous voyez avec nos t-shirts ou vestes « Club Wëlle Wäin ».

MONTAG /
LUNDI

Remich

MITTWOCH /
MERCREDI

Schengen

DONNERSTAG /
JEUDI

Mondorf-les-Bains

FREITAG /
VENDREDI

Stadtbredimus





Will Ideen Wilde Ideen / Idées sauvages

**Haben Sie tolle, wilde Ideen für
Wandertouren, Ausflüge,
Vorträge oder andere Aktivitäten?**

Dann melden Sie sich bei uns, kommen Sie zu uns oder lassen Sie uns einfach am Anschluss an eine Aktivität die Köpfe zusammenstecken und zusammen schauen, was wir daraus machen können.

**Avez-vous de formidables,
sauvages idées de randonnées,
d'excursions, de conférences ou d'autres activités ?**

Alors contactez-nous, venez nous voir ou, tout simplement, réunissons-nous après une activité pour réfléchir ensemble et voir ce que nous pouvons en faire.



Schnupperkurse / Cours d'essais

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

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

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

Schnuppern / Essayer
30.02.2024

Teilnahme nur nach Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

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

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

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

Schnuppern / Essayer
30.02.2024

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



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

Functional Training / Entraînement fonctionnel.....	13
Ju-jitsu	14
Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder	15
Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée +	16
Wëll Nordic Walking	17
CIRCL Mobility	18
Pilates.....	19
Yoga & Meditation	20
Stuhlyoga / Yoga avec chaise	21
Yoga-Walk.....	22
QiGong.....	23
Tanzmeditation / Méditation par la danse	24
Zumba Gold	25
Line dance.....	26



Functional Training / Entraînement fonctionnel



De Beim Functional Training beabsichtigt, mithilfe komplexer Übungen - mehrdimensionale und multidirektionale Bewegungen, bei denen mehrere Muskeln interagieren - die Qualität der Bewegungen zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen. Die Förderung der Oberkörperstabilität und der Koordination ist zentral und die Grundlage für ein verletzungsfreies Cardio- und Krafttraining.

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 mouvements multidimensionnels et multidirectionnels où plusieurs muscles interagissent.

L'amélioration de la stabilité du buste et de la coordination est centrale et le fondement d'une séance cardio et de musculation sans blessure.

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.



Mi, ab dem / Me, à p. du
13.05.2026
(9 Einheiten / 9 unités)



19h45 - 20h45



Bech-Kleinmacher



COLLER Olivier



FR (LU)



100 €



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

Schnuppern / Essayer
13.05.2026



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 13.05.2026 (8 Einheiten / 8 unités)
	8h30 - 9h15
	Mondorf
	DUPLANTIER Jean
	FR
	Mit Anmeldung / avec inscription

Schnuppern / Essayer
13.05.2026



GRATUIT

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

05.05. Mondorf

19.05. Remich

02.06. Schengen

16.06. Stadtbredimus

30.06. Mondorf

14.07. Remich

28.07. Schengen

11.08. 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 +



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

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

Wandertreff / randonnées ●



Di / Ma
26.05., 07.07., 04.08.2026



09h30 (+/- 2h)



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

Wandertreff+ / randonnées+ ●



Di / Ma
09.06., 21.07., 25.08.2026



09h00



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



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.

NEU: Es gibt ab sofort auch eine Gruppe mit einem etwas gediegenerem Tempo und einer kleineren Runde. Der Startpunkt ist jeweils der Gleiche.

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 ».

NOUVEAU : Il existe désormais un groupe qui adopte une vitesse un peu plus modérée et effectue un circuit plus court. Le point de départ est le même pour tous.



Donnerstags / Jeudi



09h00 - 10h30



+/- 5km / 1,5h



+/- 7km / 1,5h
(inkl. 2 Trinkpausen /
2 pauses boisson incl.)



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
22.05.2026

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 22.05.2026 (9 Einheiten / 9 unités)
	16h00 - 17h00
	Remich
	PESCHIAROLI Dorina (CIRCL Mobility Instructor)
	LU, DE, FR
	90 €
	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
20.05.2026
(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
20.05.2026



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
18.05.2026 bzw. / resp. 19.05.2026

	Mo, ab dem / Lu, à p. du 18.05.2026 / 14h30 - 16h00
	Geübte Anfänger / débutants expérimentés
	Di, ab dem / Ma, à p. du 19.05.2026 / 09h00 - 10h30
	Gemischt / mixte

	Kurs 1 & 2: 110 € je Kurs / par cours
	Wellenstein
	SCHEER Stephanie (Physiotherapeutin, Yogatherapeutin)
	DE, LU (FR)
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v
	Bitte 10 Minuten früher kommen. / S.v.p. venez 10 minutes plus tôt.



Stuhlyoga / Yoga avec chaise



comment vous pouvez vous évader de votre quotidien.

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

Schnuppern / Essayer
22.05.2026



Fr, ab dem / Ve, à p. du
22.05.2026
(11 Einheiten / 11 unités)



15h00 - 16h00



SCHEER Stephanie
(Physiotherapeutin,
Yogatherapeutin)



Remich



Anfänger / débutants



DE, LU (FR)



88 €



**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.**

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



Yoga-Walk




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

Bitte denken Sie an Wetter und Aktivität angepasste Kleidung - die Körpertemperatur sinkt bedingt durch die Entspannung im Laufe des Spazierganges.

Fr Revitalisation des principaux centres d'énergies (chakras) par la nature, la respiration, des exercices corporels simples, les sons et les couleurs.

Pensez s.v.p. aux vêtements adaptés au temps et à l'activité - la température du corps baisse dû au relâchement pendant la promenade.

-  **Fr, ab dem / Ve, à p. du 29.05.2026**
(5 Einheiten / 5 unités)
-  **10h00 - 11h30**
-  **VON ROESGEN Christine**
(Yoga-Coach)
-  **Bei Anmeldung / Lors de l'inscription**
-  **Anfänger / débutants**
-  **DE, LU, FR**
-  **Telefonisch, bis 1 Woche vor dem 1. Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le 1. r.d.v**

Schnuppern / Essayer 29.05.2026



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 été nous nous occuperons du cœur.)

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 Sommer ist dies das Herz.)

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 19.08.2026 (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.



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
22.05.2026

(8 Einheiten / 8 unités)



10h00 - 11h00



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
22.05.2026



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
20.05.2026
(8 Einheiten / 8 unités)



10h00 - 11h00



PESCHIAROLI Dorina
(Zumba Instructor)



Altwies



LU, DE, FR



64 €



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

Schnuppern / Essayer
20.05.2026



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
15.05.2026



Fr, ab dem / Ve, à p. du
15.05.2026
(11 Einheiten / 11 unités)



14h30 - 15h30
Anfänger / débutants



15h30 - 16h30
Geübte Anfänger / débutants



DAMAR Nathalie
(Formatrice auprès de Line Dance Friendship)



Altswies



110 € /h
154 € (Pass: für 2 Stunden / pour 2 heures)



LU, DE, FR



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

Club Uewersauer • Club Wëlle Wäin • Nordstad Aktiv+
Podcast

**LIEGEN IHNEN THEMEN WIE
GLEICHBERECHTIGUNG,
BILDUNG UND BERUF
(FRÜHER UND HEUTE)
AM HERZEN?**

**WIR SUCHEN SPANNENDE
PERSÖNLICHKEITEN ALS
GÄSTE FÜR UNSEREN
PODCAST!**

**KONTAKTIEREN SIE
UNS FÜR WEITERE
INFORMATIONEN.**



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

Club Uewersauer

T. : 27 40 27 80

clubuewersauer@inter-actions.lu

Club Wëlle Wäin

T. : 28 13 74

clubwellewain@inter-actions.lu

Nordstad Aktiv+

T. : 26 81 37 43

clubnordstad@inter-actions.lu



Informationen & mehr Informations & autres

¡Hola! ¿Cómo estás? Spanischkurs für Anfänger / Cours d'espagnol pour débutants	29
SmartCafé.....	30
Im Inneren einer Schifffahrtsschleuse / À l'intérieur d'une écluse	31
PatEx - Patient Expert Academy	32



¡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 20.05.2026 (10 Einheiten / 10 unités)
	9h30 - 10h30
	150 € (zzgl. Buch / livre excl.)
	Konversation / conversation
	Mi, ab dem / Me, à p. du 20.05.2026 (10 Einheiten / 10 unités)
	10h45 - 11h45
	150 € (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



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 para-

mètres de sécurité ou d'autres sujets spécifiques ? Alors nous vous invitons 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.

	Di / Ma 30.06.2026
	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 Smartphone mit. / Veuillez amener votre ordinateur portable, votre tablette ou votre smartphone.





Im Inneren einer Schiffahrtsschleuse / À l'intérieur d'une écluse



De Wollten Sie bereits immer schon das Innere einer Schleuse erkunden, einfach mehr über die Technik erfahren, welche Schiffe über verschiedene Staustufen befördert und dabei die engen Gänge unterhalb der Mosel durchqueren?

Dann begleiten Sie uns auf eine geführte Besichtigung der Schleuse in Stadtbredimus.

Fr Vous avez toujours voulu explorer l'intérieur d'une écluse, en savoir plus sur la technologie qui permet aux bateaux de franchir les différents seuils tout en traversant les passages étroits sous la Moselle ?

Alors rejoignez-nous pour une visite guidée de l'écluse de Stadtbredimus.



Do / Je 13.08.2026



Ab / à.p. de 9h00
(1,5h-2h)



Mittel / Intermédiaire
(Treppen u. enge Gänge
- Möglichkeit nur einen
Teil der Tour mitzugehen
/ Escaliers et passages
étroits - possibilité de
faire qu'une partie du
tour)



Vor Ort. / Sur place.



Telefonisch bis zum / Par
téléphone jusqu'au
09.07.2026



Abhängig vom Wetter. /
En fonction du temps.



PatEx - Patient Expert Academy

Akademie für Patientenexperten / Académie des Patients Experts



De Patienten, Überlebende und Pflegende haben sich durch das, was sie durchlebt und im alltäglichen Umgang mit Krankheit, dem Gesundheitssystem, Hindernissen, aber auch zur Verfügung stehenden Ressourcen, ... , erfahren haben, viel Wissen auf den verschiedensten Ebenen erworben – sind zu wahren Experten geworden. PatEx erkennt diese Expertise nicht nur an, sondern lehrt dieses Potenzial einzusetzen, um Veränderungen für sich und andere bewirken zu können. Frau Susanna van Tonder ist Präsidentin und Gründerin der Akademie und selbst auch Patientenexpertin.

Fr Patients, survivants et soignants ont acquis de nombreuses

connaissances à plusieurs niveaux à travers ce qu'ils ont vécu et appris au quotidien face à la maladie, au système de santé, aux obstacles, mais aussi aux ressources disponibles... - ils sont devenus de véritables experts.

PatEx reconnaît non seulement cette expertise, mais enseigne comment exploiter ce potentiel afin d'apporter des changements pour soi-même et pour les autres.

Mme Susanna van Tonder est présidente et fondatrice de l'Académie, et elle-même patiente experte.

	Di / Ma 16.06.2026
	18h00 - 19h30 (Vortrag & Diskussion / Conférence & discussion)
	Susanna van Tonder, Psychologue www.patex.lu
	Bei Anmeldung / Lors de l'inscription
	LU (Powerpoint: FR)
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v



FREIWILLIGE VOR! EN AVANT LES VOLONTAIRES !

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

Dann sind Sie bei uns richtig.
Wir suchen Freiwillige die uns helfen,
unser Programm noch vielfältiger zu
gestalten.

Melden Sie Sich bitte bei uns:
28 13 74, 621 / 74 13 55
oder via Email:

clubwellewain@inter-actions.lu

Z.B.:

- Wandertouren entwickeln und leiten.
- Ein kulinarisches Projekt leiten.
- Führungen organisieren und leiten.
- Ein kreatives Projekt ins Leben rufen.
- Sprachkurse abhalten.
- Bei Aktivitäten fotografieren.
- Flyer verteilen.
- etc.

Cherchez-vous un nouveau défi ?
Aimeriez-vous vous engager
comme bénévole ?

Aimeriez-vous proposer vous-même
un cours ou une activité ?

Alors vous êtes à la bonne adresse.
Nous cherchons des bénévoles qui
nous aident à diversifier notre
programme. S.v.p. contactez nous:

28 13 74, 621 / 74 13 55
ou par mail :

clubwellewain@inter-actions.lu

Par exemple :

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



Gesellig, kreativ, kulinarisch / Conviviale, créatif, culinaire

Petanque	35
Alle Neune! /	36
Strike!	
Gesellschaftsnachmittage /	37
Après-midi de rencontre	
Kreativatelier: Trendige Boho-Bänder mit baltischen Mustern weben	38
- für sie, ihn oder den Vierbeiner	
Atelier créatif : Tisser des rubans bohèmes tendance aux motifs baltes	
- pour elle, lui ou le quadrupède	
Nähmaschinenatelier /	39
Atelier de machine à coudre	
Restaurant-Nomaden /	40
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

11.05., 01.06., 22.06.,
06.07., 13.07., 20.07.,
03.08., 10.08., 17.08.,
24.08.2026



9h30 - 11h30



Remich



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**
18.05., 15.06., 13.07.2026
-  **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 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
07.05.2026



14h00 - 17h00



Centre Sportif Roll Delles,
Av. des Villes Jumelées,
Mondorf



Je nach Verzehr /
selon consommation



Für weitere Details /
Pour plus de détails :
Martine HOHL (Service d'aide
et de proximité - Mondorf) :
23 60 55 54,
621 180 224 oder /
ou Club Wëlle Wäin.



Kreativatelier / Atelier créatif :

Boho-Bänder mit baltischen Mustern weben / Tisser des rubans bohèmes tendance aux motifs baltes



De Bunte, fein gemusterte Bänder liegen gerade voll im Trend und sind echte Hingucker! Ob im Boho- oder Ethno-Stil, als Gürtel, Taschen-, Kamera- oder Gitarrengurt, Leine oder Halsband für Hund und Katze, Armband, Schlüsselband oder als dekoratives Detail an Kleidung oder im Wohnbereich. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie farbenfrohe Bänder aus Estland, Lettland und Litauen mit der Kammwebtechnik selbst herstellen. Einfach zu erlernen, kreativ umzusetzen und am Ende nehmen Sie Ihr eigenes, handgewebtes Band mit nach Hause.

Fr Les rubans colorés aux motifs raffinés sont très tendance et attirent tous les regards ! Que ce soit dans un style bohème ou ethnique, sous forme de ceinture, de bandoulière pour sac, appareil photo ou guitare, de laisse ou de collier pour chien et chat, de bracelet, de porte-clés ou encore comme détail décoratif sur des vêtements ou dans votre intérieur. Dans cet atelier, vous apprendrez à fabriquer des rubans colorés provenant d'Estonie, de Lettonie et de Lituanie grâce à la technique du tissage au peigne. Facile à apprendre, créatif à réaliser, et à la fin, vous repartirez avec votre propre ruban tissé à la main.



Mi / me
10.06.2026



14h00 - 17h00



Remich



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



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 souhaitez 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
08.05.2026
(10 Einheiten / unités)



14h00 - 16h00



GOMES Céleste



Greiveldange



140 €
(exkl. Material / matériel excl.)



FR (PT)



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,
15.05., 29.05.
12.06., 26.06.,
10.07., 24.07.,
07.08., 28.08.2026



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.

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



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

PREVIEW: Reims / Lille.....	42
Bodensee und mehr / Lac de Constance et plus	43
Idar-Oberstein und seine funkelnden Geheimnisse / Idar-Oberstein et ses secrets étincelants	44
4. Intergenerationnelle Motortour / 4. tour motorisé intergénérationnel	45
Bootcamp.....	46
Wöll Nordic Walker on Tour.....	47
Wöll Shopper: Saarbrücken / Sarrebruck.....	48
Club Wölle Wäin goes E-Bike.....	49



PREVIEW: Reims / Lille SEPTEMBER 2026



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.

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 bijoux



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. / Aller-retour, transfert sur place, 1 nuit en hôtel 3-étoiles avec petit-déjeuner.), (zzgl. Mittag- & Abendessen und Sonstiges / déjeuners & dîner et autres excl.).



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
15.06.2025

Kostenfreie Stornierung bis zu
Deadline. / Annulation gratuite
dans le délais.



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: Bodensee und mehr / Lac de Constance et plus



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

 **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.).

 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.



Idar-Oberstein und seine funkelnden Geheimnisse / Idar-Oberstein et ses secrets étincelants



De Lassen Sie sich in der Edelsteinminen im Steinkaulenberg – der als einzigen europaweit zugänglichen Mine dieser Art – in die glitzernde Welt der Edelsteine hineinziehen und erkunden Sie nachmittags Idar-Oberstein mit seinen Schmuckwerkstätten, Edelsteinschleifereien, sowie der geheimnisvollen Felsenkirche.

Fr Laissez-vous entraîner dans le monde scintillant des pierres précieuses à la mine Edelsteinminen im Steinkaulenberg - la seule mine de ce type ouverte au public en Europe - et explorez l'après-midi Idar-Oberstein avec ses ateliers de joaillerie, ses ateliers de taille de pierres précieuses et sa mystérieuse église rupestre.



Mo / Lu 27.07.2026



65 €

((Hin-&Rückfahrt im Bus, Besichtigung der Mine. / Allez-retour en bus, visite de la mine.))



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
29.06.2026



Club Uewersauer,
Club Nordstad Aktiv+ &
Club Welle Wäin



+/- 15 Min. Fussweg / à pied
400m langer Besucherstollen,
Die Edelsteinmine ist erreichbar
durch den geologischen Lehrpfad /
Galerie de 400 m, la mine
est accessible par le sentier
pédagogique géologique.



4. Intergenerationelle Motortour / 4. tour motorisé intergénérationnel



De Wartet Ihr Motorrad bereits ungeduldig wieder in Betrieb genommen zu werden? Dann laden wir Sie herzlich zu dieser geselligen und intergenerationellen Motorradtour ein, welche u.a. in Zusammenarbeit mit den "Biker Frënn" (Sandweiler) organisiert wird. Nach Kaffee und Croissants geht es los - mit Zwischenstopps, um Sehenswürdigkeiten zu entdecken und um für das leibliche Wohl zu sorgen.

Fr Votre moto attend-elle déjà avec impatience de reprendre la route ? Dans ce cas, nous vous invitons chaleureusement à participer à cette randonnée à moto conviviale et intergénérationnelle organisée entre autres en collaboration avec les « Biker Frënn » (Sandweiler).
Après un café et des croissants, c'est parti - avec des arrêts pour découvrir des sites touristiques et pour se restaurer.



Sa / Sa 11.07.2026



8h30 - 18h00 (+/- 180km)



Sandweiler

Gratis / Gratuit

(Mittagessen, sonstige Verpflegung, Eintritte etc. auf eigene Kosten und vor Ort / Déjeuner, autres collations, entrées, etc. aux propres frais et sur place)



**Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
27.06.2026**



Bei gutem Wetter /Kleingeld für Eintritte. Par bon temps / Monnaie pour entrées.

Voraussetzung & Eigenverantwortung d. Fahrer*innen: Straßentauglichkeit & Regelkonformität v. Motorrad und Ausrüstung, Einhalten d. Straßenverkehrsordnung.



Prérequis & responsabilité d. cyclistes : conformité à la réglementation routière du véhicule et de l'équipement, respect du code de la route

**Eine Zusammenarbeit von /
une cooperation des:
"Biker Frënn", Club Aktiv Plus Syrdall,
Club Aktiv Plus Loupescht & Club Wëlle Wäin**



Bootcamp



De Das Training mit dem eigenen Körpergewicht und die funktionellen Bewegungen, die in den Bootcamp-Einheiten angeboten werden, fördern u.a. die allgemeine körperliche Entwicklung, beugen Verletzungen vor, straffen und formen die Silhouette, beanspruchen Knochen und Gelenke und tragen so zur Stärkung der Knochendichte und zur Vorbeugung von Osteoporose bei, sowie vieles mehr.

Fr Les bootcamps offrent une solution complète pour améliorer votre condition physique et votre bien-être général.

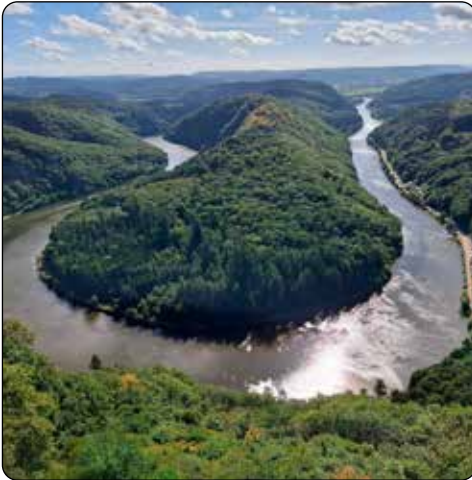
Les entraînements à poids corps et les mouvements fonctionnels proposés lors des séances type Bootcamp favorise le développement physique global, prévient les risques de blessure sollicitent, affinent et tonifient la silhouette, sollicitent les os et les articulations, contribuant ainsi à renforcer la densité

osseuse et à prévenir l'ostéoporose, et bien plus.

	Mi / Me 03.06.2026
	10h30 - 11h30
	15 €
	Bei der Anmeldung / Lors de l'inscription
	Leicht - mittel. / Facile - intermédiaire.
	COLLER Olivier
	FR (LU)
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par tél. jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v.
	Bei gutem Wetter / Par beau temps



Wëll Nordic Walker on Tour : Tafeltour



De Die Tour führt Sie u.a entlang der pittoresken Saarschleife, zur Burg Montclair, ... und birgt noch so einige weitere malerische Highlights. Ein besonderes extra ist die Überquerung der Saar mit der einzigen Fähre, welche im Saarland in Betrieb ist.

Fr Le tour vous emmène entre autres le long de la boucle pittoresque de la Sarre, au château de Montclair, ... et vous réserve encore bien d'autres moments mémorables. La traversée de la Sarre à bord du seul ferry en service dans le Saarland est un extra particulier.



Do / Je 30.07.2026



Tagestour /
Tour d'une journée



Mittel-schwer /
intermédiaire-difficile

+/- 16km (500 Höhenmeter /
500 m de dénivelé)



BARTHEL Françoise
PETERS Marie-Thérèse



Vor Ort. / Sur place.

Gratis/Gratuit

(bzw. etwaige Eintritte,
Parkgebühren, Verpflegung,
... auf eigene Kosten / resp.
d'éventuel(le)s entrées, frais de
stationnement, repas, ... à ses
propres frais)



Telefonisch, bis 2 Wochen
vor dem Termin /
par tél. jusqu'à 2 sem.
avant.



Bei Gutem Wetter. / Par
beau temps.

Möglichkeit mittags zu
picknicken. / Possibilité de
pique-niquer à midi.



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



Wöll Shopper: Saarbrücken / Sarrebruck



De Shoppen Sie nach Lust und Laune in Saarbrücken. Das gastronomische Angebot sorgt dabei für Ihr leibliches Wohl und lädt zu kleinen und größeren Pausen ein.

Fr Faites du shopping à votre guise à Sarrebruck. L'offre gastronomique veille à votre bien-être et vous invite à faire de petites ou de grandes pauses.



Di / Ma 18.08.2026



Tagesausflug /
Excursion d'une journée



35 € (Hin-&Rückfahrt im Bus /
Allez-retour en bus)



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
24.07.2026



Club Wëlle Wäin goes E-Bike



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

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

i Bei gutem Wetter.
Par beau temps.

	Mo / Lu 08.06.2026
	Ab / à.p. de 9h00 (+/-3h)
	+/- 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 01.06.2026
	E-Bike, Helm, ... werden nicht gestellt. / E-bike, casque, ... ne sont pas fournis.



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

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

Teilnahme

Die Teilnahme an Aktivitäten erfolgt stets auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko. Der Club Wëlle Wäin, sowie dessen Verwaltung, übernehmen keine Haftung bei Unfällen, Schäden, Diebstählen,

Sie verpflichten sich im Rahmen der COVID-19-Situation zum Schutz aller, die kommunizierten Hygiene- und Schutzmassnahmen einzuhalten, sowie einen positiven COVID-19-Test mitzuteilen und in diesem Fall von einer Teilnahme an Aktivitäten abzusehen. Die Nicht-Einhaltung dieser Auflagen, führt zum Ausschluss von der Aktivität.

Sich bei Symptomen im Vorfeld zu einer Aktivität zu testen, die Hände zu desinfizieren, Abstand zu wahren, Maske zu tragen, bleiben stets eine Empfehlung.

Es ist empfehlenswert sich, vor der Teilnahme an sportlichen/körperlich anspruchsvollen Aktivitäten, mit einem Arzt zu beraten. Bitte achten Sie auf eine adäquate Ausstattung und bringen Sie, je nach Aktivität, die entsprechenden Materialien mit.

Gewisse Aktivitäten des Clubs sind leider für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht/schwer möglich. Wenn Sie sich für eine Aktivität interessieren, steht ihnen das Club-Personal gerne für Informationen zur Verfügung.

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

Bezahlung

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



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

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

Abmeldung

Wenn Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie sich rechtzeitig im angegebenen Zeitraum abzumelden. Ansonsten werden ihnen der Beitrag, sowie etwaige entstehende Unkosten verrechnet.

Zudem ist die Teilnehmerzahl bei den Aktivitäten ggf. begrenzt und es besteht eine Warteliste, bzw. wird eine gewisse Mindestteilnehmerzahl vorausgesetzt.

Absage/Änderungen

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

Reisen / Ausflüge

Sie übernehmen die Verantwortung u.a. dafür pünktlich an Abreise-, sowie anderen verabredeten Treffpunkten, zu erscheinen, benötigte (Reise-)Dokumente bereitzuhalten,

Sollten Sie z.B. ein Transportmittel verpassen, obliegt es Ihnen ggf. alleine für Ihre Weiterfahrt zu sorgen. Müssen Reisegruppe und/oder Begleitpersonen warten, die Weiterreise für Sie organisiert werden - oder gar mitangetreten werden, Folgeaktivitäten umorganisiert werden, ... , werden Ihnen die dbzgl. anfallenden Kosten verrechnet.

Datenschutz

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



Conditions générales

Inscription

Inscrivez-vous s.v.p. par téléphone pour les activités dans les délais indiqués : +352 281374.

L'inscription est valide après une confirmation écrite ou par téléphone, par le Club, resp. après la réception de la facture.

Participation

La participation aux activités se fait toujours sous la propre responsabilité et exclusivement au propres risques et périls. Le Club Wëlle Wäin, tout comme son gestionnaire, déclinent toute responsabilité en cas d'accident, de dommage, de vol,

Pour raison de protection, vous vous engagez dans la cadre de la situation reliée au COVID-19, de respecter les conditions communiquées, ainsi que d'informer le Club d'un test COVID 19 positif et dans ce cas de renoncer à la participation aux activités. Le non-respect des mesures de protection et d'hygiène mène à l'exclusion d'une activité.

De se tester en cas de symptômes avant une activité, la désinfection des mains, de garder la distance, de porter un masque, restent à tout moment recommandé.

Il est recommandé de consulter un médecin avant la participation aux activités sportives/physiquement exigeantes. Veillez s.v.p., selon activité, à vous munir d'un équipement adéquat et d'apporter le matériel requis.

Certaines activités ne sont pas/difficilement accessibles pour des personnes à mobilité réduite. Si vous, vous intéressez à une activité, veuillez s.v.p. vous adressez au personnel du Club pour plus d'informations.

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

Payement

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



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

Le Club se réserve le droit de refuser une participation, si le 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

Functional Training / Bootcamp	COLLER Olivier
Ju-jitsu	DUPLANTIER Marc
CIRCL Mobility	PESCHIAROLI Dorina
Yoga / Stuhl-Yoga	SCHEER Stephanie
Yoga-Walk	VON ROESGEN Christine
Qi Gong	THILL Simone
Zumba Gold	https://www.senioren-50plus.info/gesundheit-sport/zumba-fuersenioren-zumba-gold.php (21.07.22)
Line dance	DAMAR Nathalie
Pilates	Geanne holistic (ehem. Body & Soul by Nina)
SmartCafé	GoldenMe©Pit Reding
Tanzmeditation	KÜNZER Rosalia
Kreativateliers / Ateliers créatifs	MEIERS Nicolas
PatEx	www.patex.lu
Motortour	Club Aktiv Plus Syrdall
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/
Idar-Oberstein	https://weiherschleife-steinkaulenbergwerk.de/start/steinkaulenberg.html https://www.edelsteinland.de/
Tafeltour	https://www.touren.saarland/de/tour/wanderung/saarschleife-tafeltour/1398802/#dmdtab=oax-tab1

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

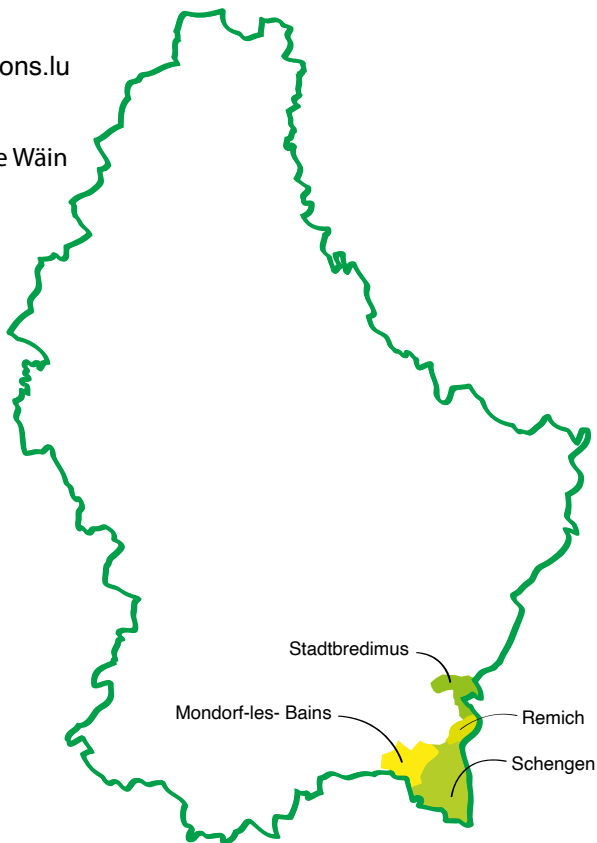
lundi-vendredi

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

