

Club Wëlle Wäin

September - Dezember 2026

Septembre - Décembre 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 participer à nouveau, vous devez s.v.p. vous **inscrire à nouveau au Club dans 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)



Vorwort

Och wann dëse Summer eis mat héijen Temperaturen an usprochsvolle Wiederkonditiounen erausgefuerdert huet, ass et der Ekip vum Club Wëlle Wäin gelongen, flexibel op d'Situatiounen anzegoen an déi meescht Aktivitéiten ënner optimaler Konditiounen duerchzeféieren. Dat weist den exemplareschen Asaz an d'Engagement, mat deem de Club seng Missioun erfëllt.

De Club Wëlle Wäin ass mëttlerweile vill méi wéi e Programm mat Aktivitéiten. Hien ass eng Plaz vum Begéinen, vum Austausch a vum Matenee. Besonnesch freeë mir eis iwwer déi enk Zesummenaarbecht mat der Grenzregioun, déi nei Kontakter schafft an eis Regioun weider zesummebréngt.

Gläichzäiteg beweist de Club, datt den Alter keng Grenze setzt. Mat neien Offeren, wéi „Baseball for Fun“, mécht hie Loscht, sech ze beweegen, Neies auszuprobéieren an nei Passiounen z'entdecken. Et ass ni ze spéit, aktiv ze bleiwen a flott Momenter mat aneren ze deelen.

Mäi grouse Merci gëllt all de Fräiwëllegen, de Mataarbechter:innen an allen, déi sech Dag fir Dag mat vill Häerzblutt fir d'Wuel vun eise Bierger:innen asetzen.

Ech wënschen Iech vill Freed beim Duerchblidder vum dëser Broschür a vill schéin Erfarunge bei de proposéierten Aktivitéiten. Ech hoffen, datt jidderee seng passend Offer fënnt an de Club Wëlle Wäin och an Zukunft eng Plaz bleift, wou Begéinung, Bewegung a Gemeinschaft am Mëttelpunkt stinn.



Jacques Sitz

Buergermeeschter vun der Gemeng Reimech



Préface

Bien que cet été nous ait mis à l'épreuve avec des températures élevées et des conditions météorologiques exigeantes, l'équipe du Club Wëlle Wäin a su faire preuve de flexibilité et s'adapter aux différentes situations, permettant ainsi de réaliser la plupart des activités dans des conditions optimales. Cela témoigne du dévouement et de l'engagement exemplaire avec lequel le club a accompli sa mission.

Le Club Wëlle Wäin est désormais bien plus qu'un simple programme d'activités. C'est un lieu de rencontre, d'échange et de convivialité. Nous nous réjouissons tout particulièrement de l'étroite collaboration avec la région frontalière, qui permet de créer de nouveaux contacts et de renforcer les liens au sein de notre région.

En même temps, le club démontre que l'âge ne constitue aucune limite. Avec de nouvelles offres, telles que « Baseball for Fun », il encourage l'envie de bouger, d'essayer de nouvelles choses et de découvrir de nouvelles passions. Il n'est jamais trop tard pour rester actif et partager de beaux moments avec les autres.

Mes sincères remerciements vont à tous les bénévoles, au personnel, et à toutes les personnes qui, jour après jour, s'investissent avec beaucoup de passion pour le bien-être de nos citoyennes et citoyens.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à la lecture de cette brochure ainsi que de nombreuses belles expériences lors des activités proposées. J'espère que chacune et chacun y trouvera une offre qui lui convient et que le Club Wëlle Wäin restera, à l'avenir également, un lieu où la rencontre, le mouvement et la convivialité occupent une place centrale.



Jacques Sitz

Bourgmestre de la commune de Remich



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.....	3-4
Team & Kontakt / Team & contact	5
Club im Dorf / Club au village.....	9
Wëll Iddien - Wilde Ideen / Idées sauvages.....	10
Schnupperkurse / Cours d'essai	11
Wir suchen / Nous cherchons	12
Podcast.....	32
Freiwillige für den digitalen Bereich gesucht	36
Recherche de bénévoles dans le domaine du digital	
Freiwillige vor / En avant les volontaires.....	61

Bewegung, Gesundheit & Wohlbefinden / Mouvement, santé & bien-être 13-31

Functional Training / Entraînement fonctionnel.....	14
Ju-jitsu	15
Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder	16
Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée +	17
Wëll Nordic Walker	18
CIRCL Mobility	19
Pilates	20
Soft Gym	21



Rückenfitness / Fitness pour le dos.....	22
Standfest / Les pieds bien sur terre.....	23
Yoga & Meditation	24
Stuhlyoga / Yoga avec chaise.....	25
Sophrologie	26
QiGong.....	27
Zumba Gold	28
Line dance.....	29
Rancho Folclórico	30
Baseball for fun.....	31

Informationen & mehr / Informations & autres 33-42

¡Hola! ¿Cómo estás?	34
SmartCafé.....	35
Im Inneren einer Schifffahrtsschleuse / À l'intérieur d'une écluse	37
Als Großeltern wird man nicht geboren / On ne naît pas grand-parent.....	38
Immer wieder Ärger mit den Ampeln.....	39
Toujours des histoires avec les feux rouges	
Alzheimer entgegenwirken / Prévenir la maladie d'Alzheimer	40
Menopause – Schluss mit dem Tabu / Une fin au tabou.....	41
Ayurveda & mentale Gesundheit / santé mentale	42



Gesellig, kreativ, kulinarisch / Conviviale, créatif, culinaire44-51

Petanque	45
Alle Neune! / Strike!	46
Gesellschaftsnachmittage / Après-midi de rencontre	47
Kreativatelier / Atelier créatif: Ecoprint-Design	48
Kreativatelier / Atelier créatif:	49
Katazome -Japanische Schablonenfärberei mit Indigo Teinture japonaise au pochoir à l'indigo	
Nähmaschinenatelier / Atelier de machine à coudre.....	50
Restaurant-Nomaden / Nomades de restaurant.....	51

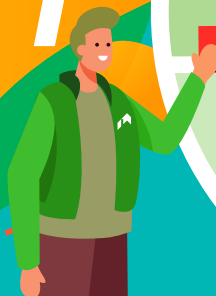
Kultur, Reisen, Ausflüge & Special-Events / Culture, voyages, excursions & événements spéciaux 52-60

Brunch portugês	53
Traben-Trarbach & Bernkastel-Kues	54
in der Weihnachtszeit / en période de Noël	
Luxemburg Stadt in der Weihnachtszeit.....	55
La ville de Luxembourg en période de Noël	
Wëll Shopper: Zweibrücken Fashion Outlet	56
Das Aspelter Schloss / Le Château d'Aspelt	57
Club Wëlle Wäin goes E-Bike	58
Ein Stelldichein vor Weihnachten / Un rendez-vous avant Noël.....	59

Allgemeine Geschäftsbedingungen / Conditions générales62-65

Quellenangabe / Références 67

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 Iddien 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 idées « sauvages » (originales)
de randonnées, d'excursions,
de conférences ou d'autres activités ?**

Alors contactez-nous, venez nous voir ou, tout simplement, retrouvons-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 inscription.
Le nombre de participants est limité.

WIR SUCHEN / NOUS CHERCHONS :





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

Functional Training / Entraînement fonctionnel.....	14
Ju-jitsu	15
Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder	16
Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée +	17
Wëll Nordic Walker	18
CIRCL Mobility	19
Pilates	20
Soft Gym.....	21
Rückenfitness / Fitness pour le dos.....	22
Standfest / Les pieds bien sur terre.....	23
Yoga & Meditation	24
Stuhlyoga / Yoga avec chaise.....	25
Sophrologie	26
QiGong.....	27
Zumba Gold	28
Line dance.....	29
Rancho Folclórico	30
Baseball for fun.....	31



Functional Training / Entraînement fonctionnel



naison de renforcement musculaire, d'exercices cardiovasculaires, de mobilité et d'équilibre, vous développerez votre force, votre endurance, votre coordination et votre souplesse.

Chaque exercice peut être adapté selon votre niveau, permettant à chacun de progresser à son rythme dans une ambiance conviviale et motivante.

De Dieser umfassende Kurs zielt darauf ab, Ihre körperliche Fitness, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ganzheitlich zu verbessern. Durch eine Kombination aus Krafttraining, Herz-Kreislauf-Übungen, Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen bauen Sie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit auf.

Jede Übung kann an Ihr Leistungs niveau angepasst werden, sodass jeder in einer entspannten, motivierenden Atmosphäre und in seinem eigenen Tempo vorankommen kann

Fr Ce cours complet est conçu pour améliorer votre condition physique, votre santé et votre bien-être de manière globale. À travers une combi-



Di, ab dem / Ma, à p. du
15.09.2026
(13 Einheiten / 13 unités)



8h30-9h30



Greiveldange



Für alle. / Pour tous.



FERGER Patrick



FR



130€



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

Schnuppern / Essayer
15.09.2026

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 échauffe-

ment adapté, des techniques martiales pratiquées de manière souple sans idée d'adversité ou de dualité mais dans un état de partenariat, des techniques de respiration, une gymnastique douce et des techniques de relaxation.



DUPLANTIER Jean



FR



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

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



Sich bewegen & begegnen / Bouger & bavarder

Leichter, geselliger Spaziergang / Balade conviviale, douce



Fr Aimeriez-vous sortir plus souvent
- bouger un peu en plein air ?
Mais n'êtes-vous pas motivé à le faire
seul(e) ?

Lors de notre balade douce sur terrain
plat, il n'y a ni la vitesse, ni le nombre de
kilomètres qui comptent, mais de passer
en extérieur de bons moments en
bonne compagnie.

Les battons et déambulateurs sont les
bienvenus.

De Wollen Sie mal wieder öfters raus
- etwas Bewegung an der frischen
Luft? Alleine fehlt Ihnen jedoch die Mo-
tivation?

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 Gesell-
schaft zu verbringen.

Stöcke und Rollatoren sind willkom-
men.

Di / Ma - Gemeinde / Commune

01.09. Mondorf

15.09. Remich

29.09. Schengen

27.10. Stadtbredimus

10.11. Mondorf

24.11. Remich

08.12. Schengen

22.12. Stadtbredimus



10h00 (max. 1h)



Bei Anmeldung /
Lors de l'inscription



leicht / facile



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



Wandertreff & Wandertreff + / Randonnée & Randonnée +



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

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



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.

Wandertreff / randonnées ●



Di / Ma
08.09., 06.10., 17.11.2026



10h00 (+/- 2h)



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

Wandertreff+ / randonnées+ ●



Di / Ma
22.09., 03.11., 01.12.2026



09h30



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



Wëll Nordic Walker



De Sind sie ein(e) begeisterte(r) Walker(in)? Suchen Sie eine Gruppe Gleichgesinnter, mit der Sie diese Leidenschaft teilen? Dann schließen Sie sich den „Wëll Walker(n)“ an.

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 passionné(e) de marche nordique ? Vous recherchez un groupe de personnes ayant les mêmes intérêts que vous ? Alors rejoignez les « Wëll Walker ».

Il existe désormais un groupe qui adopte une vitesse un peu plus modérée et qui effectue un circuit plus court.

Le point de départ est le même pour tous.

	Donnerstags / Jeudi
	09h30-11h00
	+/- 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.

i 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
16.09.2026



Mi, ab dem / Me à p. du
16.09.2026

(14 Einheiten / 14 unités)



18h00-19h00



Emerange



PESCHIAROLI Dorina
(CIRCL Mobility Instructor)



LU, DE, FR



140 €



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

De

CIRCL Mobility™ kombiniert eine Vielfalt an verschiedenen Bewegungsübungen im Stehen und am Boden, die den Bewegungsradius deines Körpers vergrößern. Dazu gehören Flexibilität, Gleichgewicht, Geschmeidigkeit und Kraft. Die Kombination ist der beste Weg, um Verletzungen vorzubeugen und zusätzlich, u.a. die Beweglichkeit zu fördern, Verspannungen zu lösen, eine schnellere Rehabilitation zu unterstützen, Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

Fr

CIRCL Mobility™ combine une variété d'exercices de mobilité différents, debout et au sol, qui augmentent l'amplitude des mouvements de ton corps. Cela inclut la flexibilité, l'équilibre, la souplesse et la force. Cette combinaison est le meilleur moyen de prévenir les blessures et, en plus, de favoriser, entre autres, la mobilité, de soulager les tensions, de favoriser une rééducation plus rapide, d'améliorer le sens de l'équilibre et la capacité de concentration.



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 / Me, ab dem / à p. du
16.09.2026**
(13 Einheiten / 13 unités)



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



FERGE Patrick
(Éducateur sportif)



Emerange



FR



Kurs 1 & 2:
130 € 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
16.09.2026**

Soft Gym



Fr La gym douce désigne un ensemble d'activités physiques sans impact (sans saut ni secousse) qui privilégie les mouvements lents, le contrôle postural et la respiration. Loin d'être facile, elle cible le renforcement des muscles profonds, l'équilibre, la souplesse et la relaxation. Accessible à tous, elle permet de travailler son corps en toute sécurité, sans agresser les articulations.

De Unter „sanfter Gymnastik“ versteht man eine Reihe von körperlichen Aktivitäten ohne Stoßbelastung (ohne Sprünge oder Erschütterungen) mit Schwerpunkt auf langsamen Bewegungen, Körperhaltung und Atmung. Diese Form der Gymnastik ist keineswegs einfach, sondern zielt auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur, das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Entspannung ab. Sie ist für jeden geeignet und ermöglicht es, den Körper auf sichere Weise zu trainieren, ohne die Gelenke zu belasten.



Mi, ab dem / Me à p. du
23.09.2026
(12 Einheiten / 12 unités)



14h30-15h30



QUINTANA Virginia
(Instructor)



Emerange



FR



120€



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

Schnuppern / Essayer
23.09.2026



Rückenfitness / Fitness pour le dos



De Ein gesunder Rücken trägt sowohl zur Stabilität als auch zur Flexibilität des Körpers bei und ermöglicht uns so, alle unsere Bewegungen auszuführen. Er spielt daher eine entscheidende Rolle für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Im Kurs werden die verschiedenen Rückenbereiche schrittweise gestärkt.

Fr Un dos en bonne santé contribue à la fois à la stabilité du corps et à sa flexibilité, ce qui nous permet d'effectuer tous nos mouvements. Il joue donc un rôle déterminant pour la santé, le bien-être et la qualité de vie.

Dans le cours, les différentes zones du dos sont renforcées progressivement.



Mo / Lu ab dem / à p. du
12.10.2026
(10 Einheiten / 10 unités)



16h30 - 17h30



CLEMENS Stephanie
(Physiotherapeutin)



Wellenstein



DE, LU (FR)



100 €



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

Schnuppern / Essayer
12.10.2026



Standfest / Les pieds bien sur terre



et, le cas échéant, comment vous relever. Apprenez à aborder la vie avec plus de stabilité



Di / Ma 13.10.2026,
11h00-12h00 oder / ou
Fr / Ve 06.11.2026, 16h30-
17h30 oder / ou
Fr / Ve 11.12.2026, 16h30-
17h30
(3 Einheiten / 3 unités)



15h00 - 16h00



CLEMENS Stephanie
(Physiotherapeutin,
Yogatherapeutin)



Bei Anmeldung / Lors de
l'inscription



DE, LU (FR)



10€ (je Einheit / par unité)



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

De Überall lauern Stolperfallen, Rutschgefahren, In diesem Kurs erfahren Sie wie Sie diese Risiken minimieren, die Verletzungsgefahr verringern und wie Sie sich ggf. wieder aufrichten können. Lernen Sie dem Leben mit Standfestigkeit zu begegnen.

Fr Partout, des risques de trébuchement, de glissade... vous guettent. Dans ce cours, vous découvrirez comment minimiser ces risques, réduire réduire les risques de blessures



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
14.09.2026 bzw. / resp. 15.09.2026



Kurs 1 & 2:
130 € (13 Einheiten/unités)



Wellenstein



CLEMENS 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
14.09.2026 / 14h30 - 16h00



Geübte Anfänger /
débutants expérimentés



Di, ab dem / Ma, à p. du
15.09.2026 / 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 durch.

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
18.09.2026



Fr / Ve, ab dem / à p. du
18.09.2026
(13 Einheiten / 13 unités)



15h00 - 16h00



CLEMENS Stephanie
(Physiotherapeutin,
Yogatherapeutin)



Remich



Anfänger / débutants



DE, LU (FR)



104 €



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.



Sophrologie



De Die Sophrologie widmet sich der Erforschung des Gleichgewichts zwischen Körper und Geist. Sie vereint Elemente aus Yoga, Zen, Meditation, progressiver Muskelentspannung und autogenem Training. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, verschiedene Methoden zu erkunden und anzuwenden, um das Körperbewusstsein zu steigern, Stress zu bewältigen, einen guten Schlaf zu fördern, Achtsamkeit zu entwickeln und damit proaktiv das eigene Wohlbefinden zu verbessern.

Fr La sophrologie se consacre à l'étude de l'équilibre entre le corps et l'esprit. Elle intègre des aspects du yoga, du zen, de la méditation, de la détente musculaire progressive et de

la formation autogène. Ce cours offre la possibilité d'explorer et de mettre en pratique diverses méthodes pour augmenter la conscience corporelle, gérer le stress, encourager un sommeil de qualité, développer la pleine conscience et, par extension, améliorer de manière proactive son bien-être..



Di / ma, ab dem / à p. du
22.09.2026
(11 Einheiten / 11 unités)



17h00 – 18h00



SOISSON Manuela
Sophrologue diplômée
(DU Techniques de
relaxation et sophrologie)



Remich



Für alle / pour tous



LU (DE, FR)



110 €



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

Schnuppern / Essayer
22.09.2026



QiGong



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

(Dans ces ateliers nous nous concentrons sur le soin des organes en relation avec la saison en question. En automne on s'occupera des poumons et du gros intestin, 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 Herbst sind dies Lungen und Darm, im Winter Nieren und 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 faire circuler dans notre corps. Le Qi



Mi / Me
14.10. & 02.12.2026
(2 Einheiten / 2 unités)



18h00 - 19h30



Für alle / pour tous



15€ (pro Einheit / par unité)



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.



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 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 mix de danses latino-américaines et aérobic – demande d'approuver corps, coordination et concentration.

Toutefois, si vous le préférez un peu plus paisible, Zumba Gold – une version plus tranquille – est parfaite pour vous.



Mi / Me, ab dem / à p. du
16.09.2026
(14 Einheiten / 14 unités)



10h00 - 11h00



PESCHIAROLI Dorina
(Zumba Instructor)



Altwies



LU, DE, FR



112 €



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

Schnuppern / Essayer
16.09.2026



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, com-

me p.ex. : Rock, Pop, Dance, Funk, Soul, Ballroom, Country, ...

Vous avez le choix entre 2 « formules ». Informez-vous s.v.p. auprès du Club.



Fr / Ve, ab dem / à p. du
25.09.2026
(12 Einheiten / 12 unités)



14h30 - 15h30
Anfänger / débutants



15h30 - 16h30
Geübte Anfänger / débutants



DAMAR Nathalie
(Formatrice auprès de Line Dance Friendship)



Altwies



120 € /h
168 € (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.

Schnuppern / Essayer
25.09.2026



Rancho Folclórico



De Entdecken Sie in einer geselligen und herzlichen Atmosphäre die Vielfalt des portugiesischen Volkskulturerbes dank des Rancho.

Die Kurse stehen allen Interessierten offen, unabhängig von Alter und Vorkenntnissen, damit jeder die Grundlagen der portugiesischen Volkstänze kennenlernen und an diesem schönen kulturellen Abenteuer teilhaben kann.

Fr Découvrez dans une ambiance conviviale et chaleureuse la richesse du patrimoine folklorique portugais à travers le Rancho.

Les cours sont ouverts à toute personne intéressée, quel que soit son âge ou son niveau, afin de permettre à chacun de découvrir les bases des danses folkloriques portugaises et de participer à cette belle aventure culturelle.



Fr / Ve 25.09.2026

(Weitere Termine noch festzulegen. / Autres dates à définir.)



16h00-17h00



Rancho Folclórico
Províncias de Portugal



Remich



LU, FR, DE, PT



10€ (pro Einheit / par unité)



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

Baseball for fun



De Kennen Sie Baseball nur vom Fernsehen und wollen es einfach ausprobieren? Oder haben Sie bereits einmal gespielt und möchten der alten Zeiten wegen mal wieder den Schläger schwingen?

Dann kommen Sie zu uns. Eine Stunde lang spielen wir Baseball aus reinem Spaß an der Freude.

Fr Vous ne connaissez le baseball qu'à travers la télévision et vous souhaitez tenter l'expérience ? Ou bien vous y avez déjà joué et vous aimeriez reprendre la batte pour le plaisir des bons vieux temps ?

Alors rejoignez-nous. Pendant une heure, nous jouerons au baseball uniquement pour le plaisir.



Fr / Ve, ab dem / à p. du
02.10.2026
(9 Einheiten / 9 unités)



16h00-17h00



Für alle. / Pour tous.



Remich



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

Schnuppern / Essayer
02.10.2026

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?	34
SmartCafé.....	35
Im Inneren einer Schifffahrtsschleuse	37
À l'intérieur d'une écluse	
Als Großeltern wird man nicht geboren	38
On ne naît pas grand-parent	
Immer wieder Ärger mit den Äpfeln	39
Toujours des histoires avec les feux rouges	
Alzheimer entgegenwirken	40
Prévenir la maladie d'Alzheimer.	
Menopause – Schluss mit dem Tabu	41
Une fin au tabou	
Ayurveda & mentale Gesundheit	42
Santé mentale	



¡Hola! ¿Cómo estás?

Spanischkurs für Anfänger / Cours d'espagnol pour débutants



Anfänger A1.1. /
débutants A1.1.



Mi / Me, ab dem / à p. du
16.09.2026
(14 Einheiten / 14 unités)



9h30 - 10h30



210 €
(zzgl. Buch / livre excl.)



Geübte Anfänger A1.2. /
Débutants expérimentés A1.2.



Mi / Me, ab dem / à p. du
16.09.2026
(14 Einheiten / 14 unités)



10h45 - 11h45



210 €
(inkl. Material / matériel incl.)

De

Wollten Sie schon immer
Spanisch lernen? Nun bietet sich
Ihnen eine Gelegenheit in unseren
Anfängerkursen (Niveau A1.1. & A1.2.).

Fr

Vous avez toujours voulu ap-
prendre l'espagnol? Nos cours
pour débutants (niveaux A1.1. & A1.2.)
vous en offrent désormais la possibilité.



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 27.10.2026



**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.**

Digital Inklusion für all Alter
GoldenMe



Freiwillige für den digitalen Bereich gesucht

Recherche de bénévoles dans le domaine du digital

Begeistern Sie sich für Computer, Smartphones, APPs und alles, was damit zusammenhängt und möchten Ihr Wissen und Ihre Begeisterung mit anderen teilen?

Umfassende Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Weiterbildung bei GoldenMe.

Vous êtes passionné(e) par les ordinateurs, les smartphones, les applications et tout ce qui s'y rapporte, et vous souhaitez partager vos connaissances et votre enthousiasme avec d'autres ?

Des connaissances préalables approfondies ne sont pas requises ; formation continue par GoldenMe.

GRATUIT

Places
limitées

Im Inneren einer Schifffahrtsschleuse / 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.



Mi / Me 04.11.2026



Ab / à.p. de 9h30
(1,5h-2h)



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



Vor Ort / Sur place



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
01.10.2026



Abhängig vom Wetter. /
En fonction de la météo.

**Aktivität aus dem Sommerprogramm.
Activité reportée du programme d'été.**



Als Großeltern wird man nicht geboren / On ne naît pas grand-parent



une société qui a changée et qui continue de changer, avec de nouvelles structures familiales? Qu'attend-on d'eux en tant que grands-parents et qu'attendent-ils d'eux-mêmes? Pourquoi la relation entre grands-parents et petits-enfants reste-t-elle si importante pour les deux parties?

Ce sont des questions que vous pouvez vous poser et poser aux autres lors de cette rencontre.



Mi / Me 14.10.2026



14h30 – 16h00

(Vortrag & Diskussion /
Conférence & discussion)



HEMMER Tania (coach
parental systémique)



Remich



LU (Powerpoint: FR)



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

De Großelternschaft - gestern und heute. Welche Rolle spielen Großeltern heutzutage in einer veränderten und sich verändernden Gesellschaft, mit neuen Familienstrukturen? Was wird von ihnen als Großeltern erwartet und was erwarten Sie von sich selbst? Wieso ist die Beziehung zwischen Großeltern und Enkelkinder nach wie vor für beide Seiten so wichtig? Diese Fragen können Sie sich und anderen bei diesem Treffen stellen.

Fr Le rôle des grands-parents – hier et aujourd'hui. Quel rôle jouent les grands-parents actuellement dans



Eltereschoul Jansz Korczak

In Zusammenarbeit mit /
En Partenariat avec:
"Eltereschoul-Osten"



Immer wieder Ärger mit den Ampeln / Toujours des histoires avec les feux rouges



De Kennen Sie dies auch? Nicht nur dass überall rote Ampeln wie Pilze aus dem Boden zu schießen scheinen, nein man muss auch immer ewig lang davor warten. Haben Sie sich schon jemals gefragt, wieso dies so ist, bzw. wie Verkehrsampeln geschaltet werden? In diesem Workshop lernen Sie nicht nur mehr zu diesem Thema, sondern können sich dank Arduino auch selbst an einer Ampelprogrammierung versuchen. Im Anschluss können Sie das von Ihnen programmierte Ampelmodul mit Breadboard und den kleinen Arduino behalten.

Fr Connaissez-vous cette impression? Non seulement que les feux rouges semblent pousser comme des champignons un peu partout, mais en plus, on doit toujours y attendre une éternité. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi il en est ainsi, ou comment les feux de signalisation sont réglés?

Au cours de ce workshop, vous en apprendrez davantage sur ce sujet, mais vous pourrez également vous essayer à la programmation d'un feu de signalisation grâce à Arduino. Vous pourrez garder le module de feu de signalisation que vous aurez programmé, avec la maquette et le petit Arduino.



Fr / Ve 13.11.2026



17h00 - 19h30



**4terra S.A. Luxemburg
Institut für
Erwachsenenbildung**



Remich



DE

45 € je Kurs / par cours

(Material inkl., mit eigenem Laptop / matériel incl., avec laptop personnel),
-> Kostenpflichtige Laptopbereitstellung 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 & / Pas de
connaissances de base.
DE: Grundkenntnisse. /
Connaissances de base.**



Alzheimer entgegenwirken / Prévenir la maladie d'Alzheimer.



personen touchées par des troubles cognitifs continuera d'augmenter dans les années à venir. Des résultats de recherche récents suggèrent toutefois qu'il existe des moyens de la prévenir. Découvrez-en davantage sur les bonnes habitudes à adopter, les progrès en matière de diagnostic et les nouvelles méthodes de traitement.

De Die Alzheimer-Krankheit ist die weltweit am weitesten verbreitete neurodegenerative Erkrankung und die Zahl der Menschen, die von kognitiven Störungen betroffen sind, wird in den kommenden Jahren weiter steigen. Neuere Forschungsergebnisse legen jedoch nahe, dass es Möglichkeiten zur Vorbeugung gibt. Erfahren Sie mehr über gute Gewohnheiten, Fortschritte bei der Diagnose und aufkommende Behandlungsmethoden.

Fr La maladie d'Alzheimer est la maladie neurodégénérative la plus répandue au monde, et le nombre de

	Mo / Lu 28.09.2026
	Ab / à.p.de 19h00 (Vortrag & Diskussion / Conférence & discussion)
	Prof. HENEKA Michael Uni.lu
	Mondorf
	DE
	Telefonisch, bis 1 Woche vor dem Termin / par téléphone jusqu'à 1 semaine avant le r.d.v.



Gemeng Munneref

In Zusammenarbeit mit / En Partenariat avec:
„Service d'aide et de proximité“ (Mondorf)



Menopause Schluss mit dem Tabu / Une fin au tabou



De Die Menopause ist eine natürliche und unvermeidliche Phase im Leben einer Frau mit teils erheblichen Folgen für die Lebensqualität, sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich. Dies stellt eine Herausforderung für die öffentliche Gesundheit und die Chancengleichheit dar. Dennoch werden ihre häufigsten Symptome – Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Gelenkschmerzen usw. – noch immer allzu oft tabuisiert, heruntergespielt oder falsch verstanden. Lernen Sie u.a. die Gründe hierfür zu verstehen und erfahren Sie, wo Sie ansetzen können, um den Übergang zu erleichtern.

Fr La ménopause est une étape naturelle et inévitable dans la vie d'une femme, qui peut avoir des conséquences parfois considérables sur la qualité de vie, tant sur le plan privé que professionnel – ce qui représente un défi pour la

santé publique et l'égalité des chances. Pourtant, ses symptômes les plus courants – bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, fatigue, troubles du sommeil, irritabilité, difficultés de concentration, douleurs articulaires, etc. – sont encore trop souvent tabouisés, minimisés ou mal compris. Apprenez notamment à en comprendre les raisons et découvrez comment vous pouvez agir pour faciliter cette transition.



Mi / Me 10.11.2026



Ab / à.p.de 18h30

(Vortrag & Diskussion /
Conférence & discussion)



Lëtzt Menopause asbl



Mondorf



LU



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



Gemeng Munnereff

In Zusammenarbeit mit / En Partenariat avec:
„Service d'aide et de proximité“ (Mondorf)



Ayurveda & mentale Gesundheit / santé mentale



ayurvédique de la santé et une vision holistique de la santé mentale. Elle s'articule autour des « gunas », ces qualités mentales qui façonnent nos pensées, nos sentiments et nos actions. La compréhension de ces liens ouvre de nouvelles perspectives sur l'équilibre intérieur, la clarté d'esprit et le bien-être au quotidien. Aucune connaissance préalable n'est requise. Ce thème vient compléter les conférences précédentes et apporte de nouvelles idées et perspectives.

De Wie können wir geistig ausgeglichen, vital und lebensfroh bleiben? Dieser interaktive Vortrag vermittelt spannende Einblicke in die ayurvedische Gesundheitslehre und eine ganzheitliche Sicht auf mentale Gesundheit. Im Mittelpunkt stehen die sogenannten Gunas – geistige Qualitäten, die unser Denken, Fühlen und Handeln prägen. Das Verständnis dieser Zusammenhänge eröffnet neue Perspektiven auf innere Balance, Klarheit und Wohlbefinden im Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Thema ergänzt frühere Vorträge und bietet neue Impulse und Perspektiven.

Fr Comment rester équilibré mentalement, plein de vitalité et de joie de vivre ? Cette conférence interactive offre un aperçu passionnant de la philosophie



Do / Je 01.10.2026



18h00 - 20h00



Dr.med.univ.

ASHLEY Warren

(Facharzt für Innere Medizin & Kardiologie, Experte für Ayurveda & Naturheilkunde)



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



LU, DE



25 €



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



WESSEN FIR MUER

INFORMATIONSNOMËTTËG



Mat dobäi de
Club Wëlle Wäin

**FAMILLEKOMMISSION
GEMENG SCHENGEN**

**SAMSCHEDES DEN
3. OKTOBER 2026**

AM BIODIVERSUM
5, BRÉICHERWEE | 5441 REMERSCHEN

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

Fir all déi, déi sech op d'Pensioun virbereede wëllen – oder schonn do sinn.
E flotten Nomëtteg mat Informatiounen, Gespréicher a gudder Gesellschaft
...natierlech bei engem gemittleche Patt!





**Gesellig, kreativ, kulinarisch /
Conviviale, créatif, culinaire**

Petanque45

Alle Neune! / Strike!46

Gesellschaftsnachmittage / Après-midi de rencontre47

Kreativatelier / Atelier créatif: Ecoprint-Design48

Kreativatelier / Atelier créatif:49

Katazome -Japanische Schablonenfärberei mit Indigo

Teinture japonaise au pochoir à l'indigo

Nähmaschinenatelier / Atelier de machine à coudre.....50

Restaurant-Nomaden / Nomades de restaurant.....51

Petanque



De Haben Sie Lust auf eine gesellige Runde Präzisionssport? Wessen Kugel näher an der Setzkugel liegt, gewinnt. Die Bahn gehört 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. La piste vous appartient, laissez rouler les boules !



Mo / Lu
07.09., 28.09. &
12.10.2026



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 14.09., 05.10.,
26.10., 09.11., 07.12. &
21.12.2026



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.



Gemeing Munneref

In Zusammenarbeit mit / En Partenariat avec:
„Service d'aide et de proximité“ (Mondorf)
und dem /et du Club Wëlle Wäin.



Do / Je, ab dem / à p. du
03.09.2026



14h00 - 17h00



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



**Je nach Verzehr /
selon consommation**



Information: Martine
HOHL (Service d'aide et
de proximité (Mondorf)):
23 60 55 54, 621 180 224
oder / ou le
Club Wëlle Wäin.



Kreativatelier / Atelier créatif: Ecoprint-Design



De Gestalten Sie Ihr eigenes Geschirrtuch in der faszinierenden Ecoprint-Technik und entdecken Sie die Farbenvielfalt der Natur. Durch die natürlichen Farbstoffe der frisch gesammelten oder getrockneten (zur Verfügung gestellten oder mitgebrachten) Blüten und Blättern entstehen einzigartige, kunstvolle Muster auf Stoff.

Im Workshop erfahren Sie, wie Sie Pflanzen auswählen, Stoffe vorbereiten, mit Bundtechniken drucken und die Farben fixieren. So entsteht Schritt für Schritt Ihr persönliches Unikat. Am Ende können Sie Ihr Stück Naturkunst mitnehmen.

Fr Créez votre propre torchon de cuisine grâce à la fascinante technique de l'Ecoprint et découvrez toute la richesse des couleurs de la nature. Imprimez grâce aux pigments naturels des fleurs et feuilles fraîches ou séchées (mise à disposition ou apportées), des

motifs uniques et artistiques sur le tissu. Au cours de cet atelier, vous apprendrez à sélectionner les végétaux, à préparer le tissu, à réaliser les impressions grâce à différentes techniques de ligature et à fixer les couleurs. Ainsi, étape par étape, votre œuvre unique prend forme. À la fin, vous pourrez emporter avec vous votre œuvre d'art naturel.



**Di/ Ma 29.09.2026
und / oder / et / ou
Mi / Me 07.10.2026**



14h00-17h00



MEIERS Nicolas



Ellange



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



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



**Können mitgebracht werden /
Peuvent être apporté:**
Blätter / Feuilles: Eukalyptus,
Ahorn/érable, Eiche/chêne,
Walnuss/noyer, Birke/bouleau,
Rose, Essigbaum/sumac vinaigre,
Weinlaub/vigne,
Blüten / Fleurs: Dahlia, Calendula,
Tagetes, Coreopsis, Hibiskus,
Goldrute/vergte d'or.



Kreativatelier / Atelier créatif:

Katazome - Japanische Schablonenfärberei mit Indigo / Teinture japonaise au pochoir à l'indigo



De Entdecken Sie die faszinierende Welt der traditionellen japanischen Textilkunst! Lernen Sie die Grundlagen der Katazome-Technik kennen, einer jahrhundertealten Färbemethode, bei der mithilfe von Schablonen und Reservierpaste einzigartige Muster entstehen.

Es wird jeweils eine individuelle Totebag (Baumwolltasche) – ein persönliches Unikat - angefertigt., welches am Ende des Workshops mitgenommen werden kann.

Fr Découvrez l'univers fascinant de l'art textile traditionnel japonais ! Initiez-vous aux bases de la technique du katazome, une méthode de teinture ancestrale qui permet de créer des motifs uniques à l'aide de pochoirs et d'une pâte de réserve.

Chaque participant réalisera son totebag (en coton) – une pièce unique et personnalisée – qu'il pourra emporter à la fin de l'atelier.



Mi / Me
25.11.2026 und/oder /
et/ou 09.12.2026



14h00-17h00



MEIERS Nicolas



Ellange



55€ je Kurs / par cours
(inkl. Material / matériel incl.)



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



Können mitgebracht werden /
Peuvent être apporté:
Stoffe aus Baumwolle oder
Leinen von max. 100 g / tissu en
coton ou en lin d'un poids maxi-
mal de 100 g



Nähmaschinenatelier / Atelier de machine à coudre



importe que vous fassiez vos premiers pas à la machine à coudre, que vous ne sachiez plus comment vous y prendre avec un travail de couture déjà commencé ou que vous souhaitiez enfin vous lancer dans votre grand projet de couture, ce que vous n'avez pas osé faire jusqu'à présent.

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



Fr / Ve ab dem / à p. du
18.09.2026 (12 Einheiten
/ unités)



14h00-16h00



GOMES Céleste



Greiveldange



FR / PT



168 €
(exkl. Material / matériel excl.)



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 Erkunden Sie gemeinsam mit den Restaurant-Nomaden das vielseitige kulinarischen Angebote der Region und genießen Sie Ihr Mittagessen in guter Gesellschaft.

Fr Partez à la découverte de la variété culinaire de la région en compagnie des nomades du restaurant et dégustez votre déjeuner en bonne compagnie.



Fr / Ve, 11.09., 25.09.,
09.10., 23.10., 06.11.,
20.11. & 11.12.2026



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

Brunch portugês	53
Traben-Trarbach & Bernkastel-Kues.....	54
in der Weihnachtszeit / en période de Noël	
Luxemburg Stadt in der Weihnachtszeit.....	55
La ville de Luxembourg en période de Noël	
Wëll Shopper: Zweibrücken Fashion Outlet	56
Das Aspelter Schloss / Le Château d'Aspelt	57
Club Wëlle Wäin goes E-Bike	58
Ein Stelldichein vor Weihnachten / Un rendez-vous avant Noël.....	59



Brunch portugês



De Kommen Sie bei diesem entspannten Brunch in den Genuss köstlicher portugiesischer Spezialitäten.

Fr Dégustez de délicieuses spécialités portugaises lors de ce brunch convivial.



Mo / Lu 16.11.2026



ab / à.p. de 10h00



25€ (zzgl. Optionen / Options en supplément)



Boulangerie & Pâtisserie
Op der Musel, Remich.



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
06.11.2026

Käse- und Wurstausswahl
Marmelade und Honig
Rührei oder Omelett
Naturjoghurt oder/mit
Müsli und Obst
1 gerösteter Toast
1 Braga-Croissant
2 Beignets nach Wahl
(Garnelen, Fleisch, Schweinefleisch
oder vegetarisch)
oder 1 Pão com Chouriço
2 Getränke (kalt und/oder warm)
**Weitere Optionen sind möglich,
gegen Aufpreis.**

Assortiment de fromage et charcuterie
Confiture et miel
Œufs brouillés ou omelette
Yaourt nature ou/avec Müsli et fruits
1 toast grillé
1 croissant de Braga
2 beignets au choix (crevettes,
viande, porc ou végétarien) ou
1 Pão com chouriço
2 boissons (froides et/ou chaudes)

**Autres options possibles,
à payer en supplément.**



Traben-Trarbach & Bernkastel-Kues in der Weihnachtszeit / en période de Noël



De Begleiten Sie uns als erstes nach Traben-Trarbach in die unterirdischen Weihnachtsmärkte in den alten Weinkellergewölben und anschließend zum Weihnachtsmarkt in der Altstadt von Bernkastel-Kues.

Fr Accompagnez-nous d'abord à Traben-Trarbach pour découvrir les marchés de Noël souterrains installés dans les anciennes caves à vin voûtées, puis rendez-vous au marché de Noël dans la vieille ville de Bernkastel-Kues.



Fr / Ve 04.12.2026



Tagesausflug / Excursion
d'une journée



55€ (Hin-&Rückfahrt im Bus,
Eintritt / Allez-retour en bus,
entrée).



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
01.11.2026



Luxemburg Stadt in der Weihnachtszeit La ville de Luxembourg en période de Noël



De Besichtigen Sie mit uns die hauptstädtische Kathedrale "Notre Dame" und den Weihnachtsmarkt und lassen Sie sich von der weihnachtlichen Energie der Stadt Luxemburg verführen.

Fr Venez visiter avec nous la cathédrale « Notre Dame » de la capitale et le marché de Noël, et laissez-vous séduire par l'ambiance de Noël qui règne dans la ville de Luxembourg.



Di / Ma 15.12.2026



Halbtagesausflug / Excursion d'une demi-journée



20€ (Hin-&Rückfahrt im Bus, geführte Besichtigung. / Aller-retour en bus, visite guidée),



LU (bzw. auf Anfrage/ resp. sur demande)



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
12.11.2026



Wöll Shopper: Zweibrücken Fashion Outlet



De Shoppen Sie nach Lust und Laune im „Zweibrücken Fashion Outlet“.

Fr Faites du shopping à votre guise dans le « Zweibrücken Fashion Outlet ».



Mo / Lu 23.11.2026



**Tagesausflug /
Excursion d'une journée**



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



**Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
20.10.2026**

Das Aspelter Schloss / Le Château d'Aspelt



De Ursprünglich war das Aspelter Schloß eine spätmittelalterliche Wasserburg, welche im Verlauf der Zeit zu einer barocken Schloßanlage umfunktioniert wurde. Die ältesten noch existierenden Bauteile stammen aus dem Jahr 1590. Doch hinter den Mauern des Aspelter Schloss steckt noch viel mehr Geschichte.

Lassen Sie uns gemeinsam bei einer geführten Besichtigung darin eintauchen. Zudem wird aktuell die Ausstellung „Konscht am Gronn“ auf dem Areal gezeigt.

Und wieso nicht die Besichtigung im Vorfeld mit einem gemeinsamen Mittagessen zusammen mit den Restaurant-Nomaden verbinden?

Fr À l'origine, le château d'Aspelter était un château à douves de la fin du Moyen Âge, qui a été transformé au fil du temps en un château baroque. Les parties les plus anciennes encore existantes datent de 1590. Mais les murs du château d'Aspel recèlent bien plus d'histoire encore.

Partons ensemble à la découverte de celle-ci lors d'une visite guidée. Par ailleurs, l'exposition « Konscht am Gronn » est actuellement présentée sur le site. Et Pourquoi ne pas combiner la visite avec un déjeuner auparavant en compagnie des nomades du restaurant?



Fr / Ve 06.11.2026



15h00 (+/- 1,5h)



Gratis / Gratuit

(Mittagessen auf eigene Kosten.
/ Déjeuner à ses frais)



Vor Ort / Sur place

37, Peiter vun Uespelt-Strooss,
L-5710 Aspelt



Amis du château d'Aspelt



Telefonisch bis zum /
Par téléphone jusqu'au
30.10.2026



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.



**Bei gutem Wetter.
Par beau temps.**



Mo / Lu 21.09.2026



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
14.09.2026**



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



Ein Stelldichein vor Weihnachten / Un rendez-vous avant Noël



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

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

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



Do / Je 24.12.2026



11h30



60€ (3 Gängemenü & 1
Begrüßungstrunk inkl., zzgl.
weitere Getränke / menu de 3
plats & 1 verre de bienvenue
incl., boissons suppl. excl.)



**Brasserie Um Schëff,
Remich**



Bitte telefonisch, bis zum /
s.v.p. par téléphone
jusqu'au 24.11.2026
Bzw. Anmeld. solange Plätze
frei sind. / Resp. inscrip. dans la
limite des places disponibles.

Festtagsmenü

Menu de Fêtes

Begrüßungstrunk



Appetithäppchen

Vorspeise

Lachstatar (geräuchert und frisch),
Kartoffelpuffer, Crème fraîche
mit Kräutern
oder

Pilzcremesuppe mit Steinpilzen,
dazu geröstetes Brot mit Trüffeln



Hauptgang

Kabeljaufilet in Mandelkruste,
Weißweinsauce,
Gratin dauphinois
oder

Entenbrust, Gewürzsauce,
Gratin Dauphinois, Gemüse
oder

Falsche Entenkeule
(Marinierte Austernpilze in
Reispapier geröstet)

Gratin Dauphinois mit Trüffeln, Gemüse



Dessert

Käseplatte

oder

Weihnachts-Café Gourmand
(Weihnachtsbûche, Stollen,
Spekulatius-Eis)

Verre de bienvenue



Amuse bouche

Entrée

*Tartare de saumon (Fumer et frais),
Galette de pommes de terre,
Creme fraiche aux herbes
ou*

*Velouter de champignons et cèpes,
avec son pain griller aux truffes*



Plat principal

*Filet de cabillaud en croûte d'amande,
Sauce vin blanc,
Gratin dauphinois
ou*

*Magret de canard, sauce aux épices,
Gratin Dauphinois, Legumes
ou*

*Fausse cuisse de canard
(Pleurotes marinés dans feuille de riz rôtie)
Gratin dauphinois aux truffes
Légumes*



Dessert

Assiette de fromages

ou

*Café gourmand de Noël
(Buche de Noël, Stollen,
Glace spéculoos)*



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.



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Bitte melden Sie sich für Aktivitäten bei uns telefonisch: +352 28 13 74 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,

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 bzw. Anmeldung via Email, 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 28 13 74.

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,

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 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 ou par email. 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

Ju-jitsu	DUPLANTIER Marc
CIRCL Mobility	PESCHIAROLI Dorina
Yoga / Stuhl-Yoga	SCHEER Stephanie
Qi Gong	THILL Simone
Sophtrologie	SOISSON Manuela
Soft Gym	QUINTANA Virginia
Zumba Gold	https://www.senioren-50plus.info/gesundheit-sport/zumba-fuersenioren-zumba-gold.php (21.07.22)
Line dance	DAMAR Nathalie
Pilates / Functional Training	Geanne holistic (ehem. Body & Soul by Nina)
Rancho	Rancho Folclórico Províncias de Portugal
SmartCafé	GoldenMe©Pit Reding
Programmation	4terra S.A. Luxemburg
Kreativateliers / Ateliers créatifs	MEIERS Nicolas
Grosseltern	Eltereschoul Osten
Ayurveda	Dr.med.univ. ASHLEY Warren
Alzheimer	Prof. HENEKA Michael, Uni.lu
Menopause	Lëtzt Menopause asbl
Traben-Trarbach & Berkastel-Kues	https://www.mosel-wein-nachts-markt.de/ https://www.weihnachtsmarkt-bernkastel-kues.de
Aspelter Schloss	Amis du château d'Aspelt https://chateau-aspelt.lu/schlass , https://www.visitluxembourg.com/de/attraktion/schloss-aspelt

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

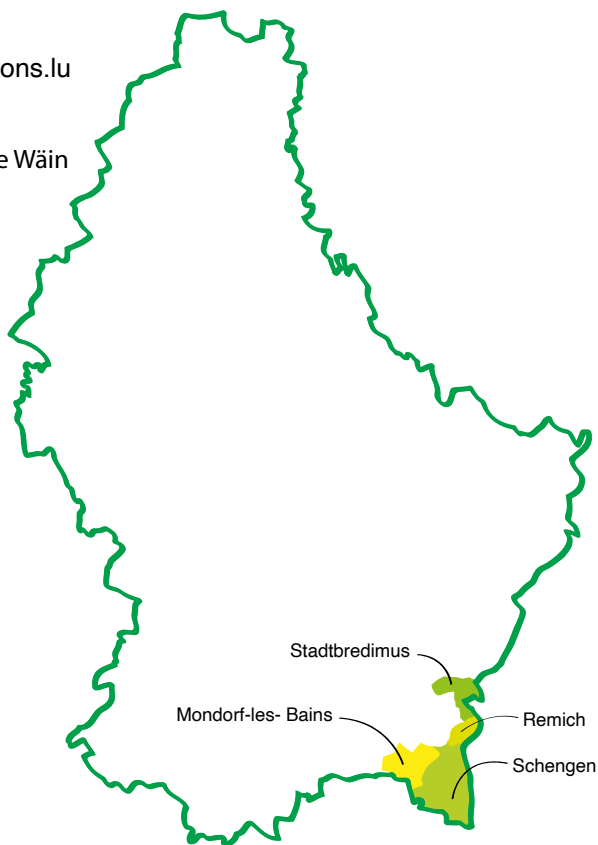
lundi-vendredi

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

