

Club Uewersauer

September - Dezember 2024
Septembre - Décembre 2024



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

Legende / Légende

	Datum / Date
	Uhrzeit / Horaire
	Preis / Prix
	Treffpunkt / Rendez-vous
	Kind-Erwachsener / Enfant-adulte
	Anmeldeschluss / Délai d'inscription
	KursleiterIn / Formateur/-trice
	Clubübergreifende Aktivitäten / Activités transversales

Kontaktieren Sie uns / Contactez-nous

Tel.: 27 40 27 80 • **GSM / Whatsapp:** 621 82 65 36

E-Mail: clubuewersauer@inter-actions.lu

Postanschrift / Adresse postale :

39, rue Flebour • L-9633 Baschleiden

www.clubuewersauer.lu

  / clubuewersauer

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

*„Lieber etwas riskieren, als ewig zu bereuen, sich nicht getraut zu haben“
(Unbekannt)*

Wir alle werden immer älter, doch die meisten wünschen sich nicht, so alt wie möglich zu werden, sondern so gesund wie möglich zu altern und auch im hohen Alter eine hohe Lebensqualität zu genießen.

Der „Club Uewersauer“ ist sich dieser Herausforderung bewusst und versucht seinen Teil dazu beizutragen, um Ihnen ein gesundes, geselliges und aktives Altern zu ermöglichen. Das Zusammenkommen und Erleben von Gemeinschaft und Geselligkeit, was zum glücklichen Älterwerden beitragen soll, liegt uns dabei besonders am Herzen.

Daher ist unser diesjährige Ausgabe des Herbstprogrammes wieder vollgepackt mit vielen neuen und interessanten Angeboten für Sie und wir hoffen dass es uns geglückt ist, auch Ihren Geschmack zu treffen. Bewährtes bleibt daher bestehen, Anderes wird aufgefrischt und Neues kommt hinzu.

Ob bei unseren kulturellen Angeboten, wo Sie Interessantes in unserem Land und Ausland entdecken können oder bei unseren „Gross & Klein“ Angeboten, wo ab September einmal wöchentlich ein Karate-Kurs in Eschdorf stattfinden werden wird, ein Ausflug zur Flugausstellung in Hermeskeil oder aber eine „Biber-Safari“ an der Obersauer, mit all unseren Angeboten möchten wir zeigen, dass Inklusion oder Weiterbildung - unabhängig vom Alter - funktioniert und generationenübergreifend Spaß machen kann.

Unsere Kurse im Bereich „Sport und Gesundheit“ bieten Ihnen eine Vielzahl von Möglichkeiten, gemeinsam mit Gleichgesinnten fit und gesund zu bleiben.

Neu in diesem Programmheft sind unter anderem ein „Ski Aerobic Kurs“ in Baschleiden, ein „Aqua Gym“ Kurs in Wiltz oder ein „Rückengymnastik -Kurs“ in Heiderscheid mit Julie Wagner.

Freuen Sie sich auf ein reichhaltiges Programm und erleben Sie gemeinsam mit Ihren Mitmenschen besondere Momente. Zögern Sie nicht und bringen Sie Freunde, Bekannte mit, die sich alleine nicht hertrauen oder den „Club Uewersauer“ noch nicht kennen!

Pax Corinne

Verantwortliche „Club Uewersauer“

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'P' followed by a horizontal line and a vertical stroke.

Gangler Jeff

Präsident des Vorstandes „Club Uewersauer“

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized 'G' followed by the name 'Gangler' written in a cursive script.

Léif Memberen vum Club Uewersauer,

Den Hierscht ass zeréck a bréngt mat senge bonten Faarwen a frëscher Loft lues awer sécher rëm déi ongemittlech Zäit vum Joer. Dëst ass déi perfekt Zäit fir zesummen aktiv ze ginn, nei Erfarungen ze deelen an Frëndschaften ze stäerken. Mat grousser Freed presentéiere mir lech eis Hierschtbrochür, déi voller spannender an ofwiesslungsräicher Aktivitéiten ass, déi speziell fir lech zesummegeesat goufen.

An dëser Ausgab fannt Dir e villfältegen Mix vun Offeren, déi Kierper, Geescht a Séil gläichméisseg fuerderen. Eis Wanderungen duerch d'Hierschnatur bidden lech d'Méiglechkeet d'Schéinheet vun dëser Saison vu no ze erliewen a gläichzäiteg de Kierper an Form ze halen.

Fir déi, déi hir kreativ Fäegkeeten ausbaue wëllen, bidden mir speziell Coursen un. An eisem Aquarellmolencours kënnt Dir d'Konscht vum Aquarellmolen léieren a schéin Hierschtlandschaften op Pabeier brengen. Eise Parfumworkshop gëtt lech d'Méiglechkeet Ären eegene Parfum ze kreéieren a méi iwwe d'Welt vun dem Geroch ze léieren. Mir bidden och e Bitz-Cours un, an deem Dir Är eege Projeten realiséieren an Ärer Kreativitéit fräie Laf loossen kennt.

Nei Sportaktivitéite wéi Taijiquan, Ski-Aerobic, Judo an Aqua-Gym sinn an dëser Hierschtbroschür ze gesinn. Dës verschidden Offeren erlaben lech nei Sportarten auszeprobéieren an Är Fitness op verschidde Weeër ze verbesseren. Wéinst grousser Nofro organiséieren mir och dësen Hierscht nees Dagesreesen. Mir sinn och frou lech matzedeelen ze kënnen dass den Club Uewersauer rëm 2 Deeg um Chrëschtmaart zu Dahl vertraueden ass.

Mir wëllen Iech encouragéieren un eisen Aktivitéiten deelzehuelen an d'Gemeinschaft vun eisem Club Uewersauer ze genéissen. Är Participatioun an äert Engagement sinn d'Häerz vun eisem Club an droen dozou bei dass all eenzel Aktivitéit en vollen Erfolleg gëtt. Loosst eis zesummen en onvergiesslechen Hierscht erliewen, voller Freed, Laachen a schéinen Erënnerungen.

Mat léiwe Gréiss,

Keilen Marc

Schäfte Gemeng Géisdref

Vize-Präsident vum

Comité de pilotage "Club Uewersauer"



EINSCHREIBUNGEN | INSCRIPTIONS



Um den reibungslosen Ablauf unserer Veranstaltungen zu gewährleisten, müssen wir verbindliche Regeln festlegen:

Alle Einschreibungen für unsere Aktivitäten und Kurse sind nur per E-Mail an **clubuewersauer@inter-actions.lu**, telefonisch unter **2740 2780** oder per WhatsApp **621 82 65 36** möglich.

In all unseren Kursen gilt die Anmeldung immer nur pro Trimester. Wenn Sie weiterhin an diesem Kurs interessiert sind, müssen Sie sich immer erneut, bei uns, anmelden.

Wenn Sie an einer Aktivität teilnehmen wollen, für die Sie nicht angemeldet sind, garantieren wir nicht, dass Sie teilnehmen können.

Pour garantir un bon déroulement de nos événements, nous devons établir des règles contraignantes :

Les inscriptions à nos activités et cours sont uniquement possibles par mail à **clubuewersauer@inter-actions.lu**, par téléphone au **2740 2780** ou via WhatsApp **621 82 65 36**.

Toute inscription au cours n'est valable que pour un trimestre et si vous êtes toujours intéressé par ce cours, vous devez vous réinscrire à nouveau.

Si vous souhaitez participer à une activité à laquelle vous n'êtes pas inscrit, nous ne garantissons pas que vous pouvez participer.

Unsere Partnergemeinden / Nos communes partenaires



SALLE DES FÊTES "HANNERT DER KIERCH"

Rue de la vieille Église
L - 9633 Baschleiden

"OP DER FLÉIBER"

39, rue Flebour
L- 9633 Baschleiden

SALLE DES FÊTES - "MAIRIE"

3, rue de la Mairie
L - 9640 Boulaide



SALLE POLYVALENTE "AN DER COQUE"

5, rue Principale
L - 9671 Neunhausen

HALL SPORTIF

Neiewee
L - 9157 Heiderscheid

CENTRE SPORTIF

An der Driicht
L-9666 Lultzhausen

"AL SCHOUL"

1, Kiirfechtswee
L-9157 Heiderscheid



GOESDORF
Gemeng Géisdref

SPORTSHAL

1, Um Knupp
L - 9674 Nocher

CENTRE CULTUREL

4, Um Knupp
L - 9653 Goesdorf

SALLE POLYVALENTE

21, Duerfstrooss
L - 9643 Buederscheid



Stauséigemeng

CENTRE CULTUREL

12, an der Lee
L - 9662 Kaundorf



CENTRE CULTUREL "PAALSBAU"

1, op der Louh
L - 9676 Noertrange

AN DER GEMENG

27, Duerfstrooss
L - 9696 Winseler

„Club Uewersauer - RéckBléck 2024“

Am Donnerstag den 02. Mai hatte der „Club Uewersauer“, gemeinsam mit seinen 5 Partnergemeinden, zum bereits 3. „RéckBléck“ geladen.

Rund 140 KlientInnen, kamen dem Aufruf nach und verbrachten einige gesellige Stunden in der „Sportshal“ in Nocher. Auf die Gäste warteten nicht nur, ein von der Gastgebergemeinde angebotener Ehrenwein, sondern auch eine Verköstigung mit Häppchen von „Jos & Jean-Marie“.

Le jeudi 2 mai, le "Club Uewersauer" et ses 5 communes partenaires ont invité la 3ième édition du "RéckBléck".

Environ 140 clients ont répondu à l'appel et ont passé plusieurs heures de plaisir à la « Sportshal » de Nocher. Les invités attendaient non seulement un vin d'honneur offert par la communauté d'accueil, mais aussi une dégustation avec des bouchées de « Jos & Jean-Marie ».







Happy Birthday "Club Uewersauer"

Um Ihnen für die vergangenen Jahre zu danken, haben wir uns etwas Tolles für Sie überlegt. Vom 01. Oktober bis zum 21. Oktober, können Sie Ihre Chance an einem tollen Gewinn erhöhen, indem Sie an möglichst vielen unserer Aktivitäten teilnehmen.

Zusätzlich zu dieser Aktion können Sie an unserem Fotowettbewerb teilnehmen:

Senden Sie uns Ihren Schnapsschuss, welcher während einer unserer Aktivitäten, in den vergangenen 5 Jahren, entstanden ist, zu. Einsendung der Fotos per Mail bis spätestens den 15. Oktober 2024 an clubuewersauer@inter-actions.lu

Pour vous remercier de ces années passées, nous avons pensé à quelque chose de génial pour vous.

Du 1 octobre au 21 octobre, vous pouvez augmenter vos chances de gagner en participant à autant d'activités que possible.

En plus de cette action, vous pouvez participer à notre concours photo, "Mon meilleur moment avec le Club Uewersauer".

Envoyez-nous votre photo, prise au cours de l'une de nos activités, au cours des dernières 5 années.

Envoyez vos photos au plus tard le 15 octobre 2024 à clubuewersauer@inter-actions.lu



Inhalt - Contenu

	Workshop & Kurse / Ateliers & cours	14 - 25
	Kultur & Ausflüge / Culture & visites	26 - 39
	Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières	42 - 55
	Sport & Bewegung / Sport & activité physique	56 - 69
	Für Gross & Klein / Pour grands & petits	70 - 77
	“De Club bei lech Doheem”	78 - 83
	Sichern Sie sich Ihre Plätze / Réservez vos places	84 - 89



Workshops & Kurse / Ateliers & cours

Nähkurs: Für Anfänger und Fortgeschrittene	15
Cours de couture pour débutants et avancées	
DIY Putzmittel: Natürliche Putzmittel herstellen	16
DIY : Préparer des produits de nettoyage naturels	
Aquarell Workshop	17
“Hierschtworkshop mam Jill”	18
Wellnessnachmittag: “A moment just for you”	19
Après-midi bien-être: « A moment just for you »	
Gestalten Sie Ihren Schmuck aus Epoxidharz	20
Créez vos bijoux en résine époxy	
Parfum Workshop	21
Atelier Parfum	
“Adventsworkshop mam Jill”	22
Keramikworkshop	23
Cours de céramique	
Pilzwanderung	24
Randonnée aux champignons	

Nähkurs: Für Anfänger und Fortgeschrittene Cours de couture pour débutants et avancées



De In unserem Nähkurs erhalten Sie Näh-Tipps, wie man den Stoffbedarf berechnet und worauf man beim Stoffeinkauf besonders achten muss.

Verschiedene Näh- und Verarbeitungstechniken werden im Kurs thematisiert.

Am Ende des Nähkurses können Sie fachgerecht zuschneiden, Schnittmuster auflegen, Fadenlauf beachten usw.

Fr Dans notre cours de couture, vous recevez des conseils de couture sur la façon de calculer les besoins en tissu et à quoi vous devez faire particulièrement attention lors de l'achat de tissu.

Différentes techniques de couture et

de traitement sont thématiques dans le cours.

À la fin du cours, vous pouvez couper correctement, appliquer des motifs de couture, observer le parcours du fil, etc.



09:00 - 11:30



03.10.2024 - 12.12.2024



26.10.2024



150 € (10 Einheiten/séances)



“Al Schoul”, Heiderscheid



Fabienne Streng-Darquenne



DIY: Natürliche Putzmittel herstellen

DIY: Fabriquer des produits de nettoyage naturels



De Für ein sauberes Zuhause muss es nicht immer die Chemiekeule sein.

Die guten, alten Hausmittel wie Essig, Natron und Salz reichen für die alltägliche Reinigung völlig aus. Mit ein paar Tipps und Tricks können daraus sanfte Putzmittel, mit natürlicher Reinigungskraft, ganz einfach selbst gemacht werden.

Fr Une maison propre ne doit pas toujours être une école de chimie.

Les bons remèdes maison comme le vinaigre, le bicarbonate de soude et le sel suffisent pour le nettoyage quotidien.

Avec quelques conseils et astuces, vous pouvez facilement en faire des produits de nettoyage doux avec un pouvoir nettoyant naturel



14:00 - 17:00



05.10.2024



27.09.2024



60 €



“Al Schoul”, Heiderscheid



Martine Bram

“Aquarell Workshop“



De Sie haben schon immer gedacht: „Aquarellbilder sehen so schön aus, die zu malen ist bestimmt schwer“? Dann sind Sie nicht allein. Viele haben große Lust, Aquarellmalen zu lernen, wissen aber nicht, wo sie anfangen sollen.

Der Workshop beginnt typischerweise mit einer Einführung in die erforderlichen Materialien.

Fr Vous avez toujours pensé : «Les aquarelles sont si belles qu'elles doivent être difficiles à peindre»? Alors vous n'êtes pas seul. De nombreuses personnes souhaitent apprendre l'aquarelle mais ne savent pas par où commencer.

L'atelier commence généralement par une introduction au matériel requis.



09:00 - 11:30



19.10.2024 & 09.11.2024



14.10.2024 & 04.11.2024



50 €



“Centre Culturel”, Kaundorf



Samantha Stankiewicz

“Hierschtworkshop mam Jill“



De Tauchen Sie ein in die Welt der Blumen und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Jill Lutgen zeigt Ihnen, wie man aus Naturmaterialien wie Beeren, Blätter, Ranken, Zweige und Früchte schöne, dekorative Gestecke gestalten kann, welche aber auch späterhin mit wenigen Handgriffen zu jeder Saison angepasst werden können.

Fr Plongez dans le monde des fleurs et laissez votre créativité libre cours.

Jill Lutgen vous explique comment créer de belles compositions décoratives à partir de matériaux naturels tels

que des baies, des feuilles, des vrilles, des branches et des fruits, mais qui peuvent aussi être adaptées à chaque saison en quelques étapes simples.



09:00 - 11:30



26.10.2024



20.09.2024



50 €



“Al Schoul“, Heiderscheid



Jill Lutgen

👏👏 Wellnessnachmittag : “A moment just for you”
Après-midi de bien-être : « A moment just for you »



De Wir genießen ein Gesichtsdampf-
bad, eine Gesichtsmaske, Übun-
gen um unsere Hormone wieder in
Schwung und Balance zu bringen...
eine kleine Mediation und schauen ein-
fach nach unserem Wohlbefinden!

Fr Nous profitons d'un bain de va-
peur pour le visage, d'un masque
pour le visage, d'exercices pour rééqui-
librer nos hormones..., d'une petite mé-
diation et cherchons simplement notre
bien-être !



14:00 - 16:00



09.11.2024



31.10.2024



20 €



“An der Coque”, Neunhausen



Martine Bram



Gestalten Sie Ihren Schmuck aus Epoxidharz Créez vos bijoux en résine époxy



De

Gestalten Sie Ihren eigenen Schmuckunikate aus Epoxidharz!

Ob mit echten Blüten, Farbe oder etwas Glitzer - Sie entscheiden selbst. Diese Technik ist besonders für Broschen, Ketten-, Schlüsselanhänger und Ohrringe geeignet.

Fr

Créez votre propre bijou unique en résine époxy !

Que ce soit avec de vraies fleurs, de la couleur ou des paillettes - vous décidez vous-même. Cette technique est particulièrement adaptée aux broches, chaînes, clés et boucles d'oreilles.



14:00 - 16:00



16.11.2024



10.11.2024



20 €



"Centre Culturel", Kaundorf



Michaela Feguenne

Parfum Workshop Atelier Parfum



De Greifen Sie selbst zur Pipette und kreieren Sie unter professioneller Anleitung auf Basis von hochwertigen, reinen ätherischen Ölen, Ihren ganz eigenen Lieblingsduft.

Doch bevor wir zur Tat schreiten, schnuppern wir in die Grundlagen der Parfumherstellung und erfahren Wissenswertes über den Geruchssinn. Im Preis inbegriffen: 2 Flakons der eigenen Parfum-Kreation, Material, Utensilien und Ausrüstung sowie die Kursunterlagen.

Fr Prenez la pipette et créez votre parfum préféré avec des huiles essentielles pures de haute qualité.

Avant de commencer, nous examinons

les bases du parfum et apprenons des choses sur le sens de l'odorat. Le prix comprend deux flacons de votre propre parfum, des outils et des documents pour les cours.



14:00 - 17:00



23.11.2024



15.11.2024



60 €



“Al Schoul“, Heiderscheid



Martine Bram

“Adventsworkshop mam Jill”



De Sind Sie kreativ und möchten Ihren Ideen freien Lauf lassen?

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Jill Lutgen unterstützt Sie dabei, wie Sie selbst Ihren individuellen Adventsschmuck gestalten können.

Fr Vous êtes créatif et souhaitez laisser libre cours à vos idées ?

Alors cet atelier est spécialement fait pour vous. Jill Lutgen vous apporte son soutien dans vos idées et vous donne l'opportunité de mettre en valeur toute

votre personnalité lors de votre création, en vous accompagnant à chaque étape.



14:00 - 17:00



30.11.2024



25.11.2024



50 €



“Al Schoul“, Heiderscheid



Jill Lutgen

Keramikworkshop Cours de céramique



De Ein zweiteiliger Workshop, für alle, die kreativ mit Ton arbeiten wollen. Am 1. Kurstag werden die einzelnen Elemente, welche zu einem späteren Zeitpunkt gebrannt werden, erstellt.

Am 2. Kurstag erfolgt das Glasieren und die Fertigstellung der Werke.

Fr Un atelier en deux parties consacrées à la fabrication de petits objets de décoration pour la maison : 1ère partie : création des figurines qui seront

ensuite séchées et cuites dans l'atelier.

2^{ème} partie : émaillage de vos pièces.



8:00 - 13:00



28.09.2024 & 23.11.2024



20.09.2024



90 €



"Al Schoul", Heiderscheid



Carine Boentges-Reckinger



Pilzwanderung

Randonnée aux champignons



De

Ohne Pilze würde die Welt ganz anders aussehen, denn Pilze sind für uns Menschen lebenswichtig. Manche Pilze können für uns sehr schmackhaft sein, andere aber sind sehr giftig.

Diese Vielseitigkeit der Pilze werden wir bei einer geführten Wanderung entdecken.

Fr

Sans les champignons, le monde serait différent, car les champignons sont vitaux pour nous humains. Certains champignons sont savoureux pour nous, mais d'autres sont très toxiques.

Nous allons explorer la variété de champignons pendant une randonnée guidée.



15:00 - 18:00



12.10.2024



03.10.2024



Riesenhaff



Norbert Valmorbida

Fotogalerie





Kultur & Ausflüge / Culture & visites

Die Grotten von Han und sein Wildpark	27
Les « Grottes de Han » et son parc animalier	
“Ambiente Traubenlese”	28
Tour 2024: Paul Panzer in Luxemburg	29
Tagesausflug nach Bonn	30
Excursion vers Bonn	
Geführte “Schmuggler Tour” in Beckerich	31
Randonnée guidée des contrebandiers à Beckerich	
Besichtigung des historischen « Canal du Centre » und Schiffshebewerks	32
Balade inédite sur le canal du centre historique et franchissement	
Besichtigung der Senfmühle und Glashütte in Monschau	33
Visite du moulin à moutarde et de la verrerie de Montjoie	
Hermeskeil Flugausstellung	34
Musée de l'aviation à Hermeskeil	
Geführte Besichtigung der “Benediktinerabtei Maria Laach”	35
Visite guidée de « L'abbaye de Maria Laach »	
Bazar International de Luxembourg	36
“Träipeniessen & Bingo Special”	37
“St. Wendeler Weihnachtsmarkt”	38



Die Grotten von Han und sein Wildpark Les « Grottes de Han » et son parc animalier



De Entdecken Sie mit uns das einzigartige Naturdenkmal inmitten der belgischen Ardennen.

In der Tropfsteinhöhle können Sie bei einem Besuch in die Vergangenheit reisen und das faszinierende Naturphänomen entdecken. Im Preis eingegriffen: Bustransport, der Eintritt in die Tropfsteinhöhle, den Tierpark und das Museum.

Fr Découvrez avec nous le monument naturel unique au cœur des Ardennes belges. Dans la grotte de stalactites, vous pouvez voyager dans

le temps et découvrir le phénomène naturel lors d'une visite fascinante. Le prix comprend le transport, l'entrée à la grotte de stalactites, au parc animalier et au musée.



Tagesausflug mit Minibus /
Excursion en minibus



14.09.2024



07.09.2024



70 €



« Domaines des
Grottes de Han »



“Ambiente Traubenlese“



De Entdecken Sie die Weinberglandschaft und beobachten Sie dabei die Winzer bei der Traubenlese und erhalten Sie einen Einblick in die Welt des Weines.

Überzeugen Sie sich selbst von der guten Qualität des neuen Jahrgangs bei einer genüsslichen Weinprobe. Im Preis einbegriffen sind: Fahrt mit dem Minibus, Weinverkostung und Führung.

Fr Découvrez le paysage viticole en observant les vignerons récolter leurs raisins et découvrez le monde du vin.

Laissez-vous convaincre par la qualité du nouveau millésime lors d'une dégustation gourmande. Le prix comprend le voyage en minibus, la dégustation et la visite guidée.



Tagesausflug mit Minibus /
Excursion en minibus



18.09.2024



10.09.2024



50 €



Wormeldange



Tour 2024: Paul Panzer in Luxemburg



De

Paul Panzer lädt ein zum jüngsten Gericht - Nach 7 verflix't genialen Live-Programmen führt er uns doch nun tatsächlich ans Ende aller Tage. Schon immer waren sie seine große Leidenschaft, die menschlichen Abgründe, Schwächen und Unzulänglichkeiten. Die menschlichen Dummheit liefert dem Comedian unermüdlich neuen Stoff und lässt einen auf ein rasches Ende mit Paukenschlag hoffen.

Fr

Paul Panzer vous invite au Jugement dernier. Après 7 programmes incroyablement brillants, il nous emmène désormais réellement

vers la fin des temps. Ils ont toujours été sa grande passion, les profondeurs humaines, les faiblesses et les insuffisances. La bêtise humaine fournit inlassablement au comédien du nouveau matériel et laisse espérer une fin rapide et éclatante.



20:00



14.09.2024



01.09.2024



45 €



Däichhal Ettelbruck



Tagesausflug nach Bonn Excursion vers Bonn



De Auch wenn Bonn nicht mehr die Hauptstadt Deutschlands ist, hat es seinen Besuchern nach wie vor viel zu bieten: Kultur und internationales Flair, historische Altstadt und Rheinromantik - und nicht zu vergessen eine wunderschöne Umgebung.

Fr Même si Bonn n'est plus la capitale de l'Allemagne, elle a encore beaucoup à offrir à ses visiteurs : culture et ambiance internationale, vieille ville historique et romantisme rhénan - sans oublier un cadre magnifique.



Tagesausflug mit Reisebus /
Excursion en bus de voyage



02.10.2024



25.09.2024



45 €



Bonn



Geführte “Schmuggler Tour“ in Beckerich Randonnée guidée des contrebandiers à Beckerich



© Pancake

De

Bei Einbruch der Nacht streifen wir durch die Wälder im belgisch-luxemburgischen Grenzland. Ihr Tourguide kennt viele Geschichten, Anekdoten und Schicksale von Menschen, für die das Schmuggeln in früheren Zeiten das Überleben sicherte.

Im Anschluss der Tour gibt es eine warme Mahlzeit in gemütlicher Runde. Im Preis inbegriffen: Bustransport, geführte Besichtigung und Mahlzeit.

Fr

À la tombée de la nuit, nous parcourons les forêts de la frontière belgo-luxembourgeoise. Votre guide connaît de nombreuses histoires, anecdotes et destins de personnes pour

lesquelles la contrebande a assuré leur survie dans le passé.

Après la visite, il y aura un repas chaud dans un cadre confortable. Inclus au prix : transport, visite guidée et repas.



19:00 - 23:00



11.10.2024



04.10.2024



40 €



Beckerich



Besichtigung des historischen « Canal du Centre » und Schiffshebewerks Balade inédite sur le canal du centre historique et franchissement



De Die Standseilbahn Strépy-Thieu ist eine der schönsten technischen Meisterleistungen des modernen belgischen Bauwesens.

Im Herzen des europäischen Flussnetzes gelegen, ermöglicht dieses Bauwerk von titanischen Ausmaßen den neuen Generationen von Binnenschiffen die Überwindung eines Höhenunterschieds von 73,15 Metern, was es zum größten Schiffshebewerk Europas macht!

Fr L'ascenseur funiculaire de Strépy-Thieu constitue l'une des plus belles prouesses technologiques du Génie civil belge moderne.

Situé au coeur du réseau fluvial européen, cet ouvrage aux dimensions titanesques permet aux nouvelles générations de bateaux de navigation intérieure de franchir un dénivelé de 73,15 mètres, ce qui en fait le plus grand ascenseur à bateaux d'Europe !



Tagesausflug mit Reisebus /
Excursion en bus de voyage



12.10.2024



27.09.2024



70 € (Visite guidée du site,
croisière en bateau commentée,
trajet en petit-train,
Lunch-Paquet)



Ascenseur de Strépy-Thieu



Nordstad Aktiv+



Glashütte und historische Senfmühle in Monschau

Verrerie et moulin à moutarde historique
à Montjoie



De Erleben Sie das faszinierende Handwerk der Glasbläserei in der Glashütte Monschau, wo Sie den Glasbläsern über die Schulter schauen können.

Danach können Sie es sich in einem der kleinen Restaurants gemütlich machen oder die Altstadt Monschaus, ein architektonisches Juwel, durchstreifen. Am späteren Nachmittag treffen wir uns wieder zur Besichtigung der historischen Senfmühle.

Fr Découvrez l'art fascinant du verre soufflé à la verrerie de Montjoie. Vous aurez l'occasion d'admirer en direct le talent des souffleurs de verre.

Après cette visite, vous pouvez vous régaler dans un des petits restaurants ou flâner dans la vieille ville de Montjoie, un joyau architectural. En fin d'après-midi, nous nous retrouvons pour visiter le moulin à moutarde historique.



Tagesausflug mit Reisebus /
Excursion en bus de voyage



19.10.2024



11.10.2024



45 €



Monschau



Nordstad Aktiv+



Geführte Besichtigung der “Flugausstellung Hermeskeil“ Visite guidée du musée de l'aviation à Hermeskeil



Fr

Découvrez la plus grande exposition aérienne privée d'Europe à Hermeskeil. Dans quatre grands halls, sur une surface d'exposition de approx. 75 000 mètres carrés, on peut voir des moteurs d'avion en plus de nombreux détails techniques.

Le prix comprend : transport en bus, entrée et visite de 90 minutes.

De

Besuchen Sie mit uns Europas größte private Flugausstellung in Hermeskeil. In vier großen Hallen, auf einer Ausstellungsfläche von ca. 75 000 Quadratmetern, sind neben reichhaltigem flugtechnischem Detailmaterial auch Flugmotoren zu sehen.

Im Preis eingegriffen: Bustransport, Eintritt sowie die 90-minütige Besichtigung.



Tagesausflug mit Minibus /
Excursion en minibus



26.10.2024



18.10.2024



40 €



Hermeskeil



Geführte Besichtigung

der Benediktinerabtei Maria Laach

Visite guidée de « L'abbaye de Maria Laach »



Fr Maria Laach est l'une des attractions les plus connues du parc volcanique du lac de Laach. Un point fort est la visite guidée avec une visite de la bibliothèque historique des jésuites.

Sur le site, à côté du monastère avec l'aile d'accueil se trouvent les différentes entreprises monastiques et une boutique monastique. Nous déjeunons ensemble à la "Klostergaststätte". Le prix comprend le transport, l'entrée et la visite de 60 minutes.

De

„Maria Laach“ gehört zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten des Vulkanparks Laacher See. Ein Highlight ist die Führung samt Besichtigung der historischen Jesuitenbibliothek.

Auf dem Gelände befinden sich neben dem Kloster mit dem Gastflügel die verschiedenen Klosterbetriebe und ein Klosterladen. In der „Klostergaststätte“ werden wir gemeinsam zu Mittag essen. Im Preis ingegriffen: Bustransport, Eintritt sowie die 60-minütige Besichtigung.



Tagesausflug mit Reisebus /
Excursion en bus de voyage



15.11.2024



07.11.2024



45 €



„Maria Laach“, Glees



“Bazar International de Luxembourg“



De Während des ganzen Wochenendes sorgen mehr als 60 Aussteller mit ihrem länderspezifischen Essen, Getränken und sogar länderspezifischen Kleidung, Dekoration etc. für eine kulturelle Reise quer durch die Welt.

Fr Tout au long du week-end, plus de 60 exposants proposeront un voyage culturel à travers le monde avec leurs plats, boissons et même vêtements, décorations, etc. spécifiques à chaque pays.



17:00 - 21:00



15.11.2024



07.11.2024



15 €



“Luxexpo The Box”,
Luxembourg



“Träipeniessen & Bingo Spezial“



De Wie es die luxemburgische Tradition gebietet, laden wir Sie an Heiligabend zum traditionellen „Träipeniessen“ ein.

Wir erheben unsere Gläser auf das sich dem Ende zuneigende Jahr und verbringen einen schönen Moment in guter Gesellschaft.

Fr Nous vous invitons à assister à notre activité traditionnelle, qui se déroulera le soir du réveillon de Noël, comme le veut la tradition luxembourgeoise.

Nous porterons un toast à l'année qui vient de s'écouler et passerons un agréable moment en bonne compagnie.



11:30 - 17:00



20.12.2024



15.12.2024



Restaurant
“Deeler Bistro“, Dahl



St. Wendeler Weihnachtsmarkt Marché de Noël de Saint-Wendel



De Abseits von Einkaufsstress und Adventstrubel verzaubert die romantische Stadt ihre Besucher mit ausgefallenem und kreativem Kunsthandwerk sowie regionaler Küche.

Bei mehr als 170 wunderschön dekorierten Weihnachtshäusern finden Sie bestimmt das ein oder andere originelle Geschenk für die bevorstehenden Festlichkeiten.

Fr Loin du stress du shopping et de l'agitation de l'Avent, la ville romantique enchante ses visiteurs avec un artisanat insolite et créatif et une cuisine régionale.

Avec plus de 170 maisons de Noël joliment décorées, vous êtes sûr de trouver un ou deux cadeaux originaux pour les festivités à venir.



Tagesausflug mit Reisebus /
Excursion en bus de voyage



14.12.2024



06.12.2024



45 €



Sankt Wendel



Nordstad Aktiv+

 Fotogalerie





Suche nach dem idealen Geschenk?

Möchten Sie einmal etwas Besonderes verschenken?

Und so einfach geht´s:

Fragen Sie nach unseren Gutscheinen und wählen Sie eine bestimmte Gutscheinhöhe aus.

Nach Lust und Laune verwandelt sich Ihr Gutscheingeschenk zum Beispiel in einen Töpferkurs, eine Alpakawanderung oder in einen Ausflug mit dem Club.

Mit Yoga gelingt es vielleicht entspannter durch das Jahr zu kommen, mit einem Rücken- oder Fitnessgymnastik-Kurs den Körper in Form zu bringen.

Le cadeau idéal ?

Voulez-vous offrir un cadeau spécial ?

C'est aussi simple que cela: demandez nos coupons et choisissez un certain nombre de coupons.

Votre bon cadeau se transformera par exemple en cours de poterie, randonnée avec alpagas ou excursion en club.

Le yoga peut vous aider à se détendre tout au long de l'année en étudiant des cours sur le dos ou en gymnastique.

Gemeinsam den Advent erleben und
ein paar schöne Stunden verbringen

Vivre l'avent ensemble et passer
quelques heures agréables



**CHRËSCHTMAART
ESCHDUERF**

30.11.

16:00-22:00



29.11.

16:00-22:00



30.11.

15:00-22:00

**CHRËSCHTMAART
DOL**



**ADVENTSNOMËTTES
"OP DER FLËIBER"**

03.12.

14:00-18:00



20.12.

11:30-17:00

**TRÄIPENIessen &
BINGO SPEZIAL**



Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

“Floristik Treff”	43
“Gut gelaunt in die neue Woche”	44
“Handarbeit Treff”	45
Rummikub & Co bei Kaffee und Kuchen	46
Rummikub & co avec une bonne tasse de café	
“Bingo für Alle”	47
“Restaurant Treff”	48
Gemütliche Spaziergänge	50
Petites promenades	
“De Club am Duerf”	51
“Konter & Matt Owend”	52
“Konter & Matt Treff”	53
“Keramik Treff”	54
Mit dem Club Uewersauer auf Schnäppchenjagd	55
Chasse aux bonnes affaires avec le Club Uewersauer	



“Floristik Treff“



De Gemeinsam mit anderen kreativ sein. Hier entstehen neue Ideen und sogar vielleicht neue Freundschaften.

Wir möchten das Sie während Ihrer Zeit bei uns der eigenen Kreativität freien Lauf lassen.

Fr Être créatif avec les autres, c'est là que naissent de nouvelles idées et peut-être même de nouvelles amitiés.

Nous voulons que vous laissiez libre cours à votre créativité pendant votre séjour chez nous.



13:30 - 16:30



Mo / Lu



10 €



“Al Schoul“, Heiderscheid



“Gut gelaunt in die neue Woche“



De Perfekt für einen entspannten Start in die Woche. Möchten Sie sich noch Plätze in Aktivitäten sichern, sich anmelden für einen Ausflug? Sei es ein Schlemmer-Frühstück in gemeinsamer Runde oder ein flotter Espresso zwischendurch: Kommen Sie vorbei und gesellen Sie sich zu uns.

Fr Parfait pour un début de semaine. Vous souhaitez réserver encore des places dans des activités où vous

inscrire à une excursion ? Qu'il s'agisse d'un petit-déjeuner en groupe ou d'un expresso rapide entre les deux : venez nous rejoindre.



09:00 - 11:00



Mo / Lu



"Bäckerei Fischer",
Pommerloch



“Handarbeit Treff“



De Sie nähen, stricken oder häkeln gerne? Sie wollen dies aber nicht allein zu Hause tun? Dann freut sich unsere Handarbeitsgruppe auf Ihre Verstärkung.

Bringen Sie ihre Arbeit mit, um in gemütlicher Runde bei einer Tasse Kaffee, sich austauschen oder gegenseitig zu helfen. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann schauen Sie doch vorbei - Ihre Unterstützung und Ihre Ideen sind immer willkommen!

Fr Est-ce que vous voulez coudre, tricoter ou crocheter ? Vous vou-

lez le faire seul ? Notre équipe est ravi de votre soutien.

Partagez leur travail avec vous pour vous détendre, discuter ou vous aider. Si vous vous sentez interpellé, arrêtez-vous.



13:30 - 16:30



Do / Je



“Op der Fléiber”,
Baschleiden



Rummikub & Co bei Kaffee und Kuchen

Rummikub & co avec une bonne tasse de café



De Sie spielen gerne Rummikub oder Karten oder andere Gesellschaftsspiele aber Ihnen fehlen die Mitspieler? Wir treffen uns zur Nachmittagszeit bei Kaffee und Kuchen und verbringen, in gemütlicher Runde, die Zeit beim Rummikub oder bei einem lockeren Spiel.

Fr Vous aimez jouer au Rummikub ou un autre jeux de société, mais vous manquez des autres joueurs? Nous nous retrouvons dans l'après-midi avec du café et des gâteaux et passons,

dans une ronde confortable, le temps à jouer au Rummikub ou un autre jeux



14:00 - 16:30



01.10.2024,
05.11.2024,
03.12.2024



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance



"Op der Fléiber",
Baschleiden



“Bingo für Alle“



De Sie glauben Bingo ist langweilig und fade? Nehmen Sie teil und lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen. Für die Gewinner hat sich unser Team kreative Preise ausgedacht. Wir beginnen wie immer mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Fr Vous pensez que le bingo est un jeu ennuyeux et fade ? Participez et laissez-vous convaincre du contraire. Notre équipe s'est fait un plaisir de pré-

voir des prix créatifs pour les gagnants. Comme toujours, nous commençons par déjeuner ensemble.



11:30 - 17:00



24.09.2024, 22.10.2024,
26.11.2024, 20.12.2024



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l' avance



Restaurant
“Deeler Bistro“, Dahl



“Restaurant Treff“



De Zusammen in gemütlicher Runde treffen wir uns in der näheren Umgebung zu einem guten Essen. Wir freuen uns auf ein gemeinsames Essen mit Ihnen.

Fr Nous nous retrouvons autour d'un bon repas, en bonne compagnie, dans un restaurant régional. Nous nous réjouissons déjà de manger avec vous.



11:30 - 14:00



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance

Commune Lac de la Haute Sûre:
Restaurant "Schumann's Eck"

05.09.2024 & 19.09.2024

03.10.2024 & 17.10.2024

07.11.2024 & 21.11.2024

05.12.2024 & 19.12.2024

Commune Winseler:

"PizzaHut"

10.09.2024

19.11.2024

Eschweiler:

Restaurant "An de Gaessen"

10.10.2024

14.11.2024

12.12.2024

Commune Boulaide,

"Restaurant Zou"

15.10.2024

10.12.2024

Commune Goesdorf:

Restaurant "Deeler Bistro"

24.09.2024

22.10.2024

26.11.2024

20.12.2024



Gemütliche Spaziergänge Petites promenades



De Mit kurzen Spaziergängen in der Natur die Batterien wieder aufladen und etwas für die eigene Fitness und Gesundheit tun.

Die Spaziergänge werden von einem Mitarbeiter unseres Teams begleitet. Wir wählen bewusst einfache Wege aus, damit auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Personen, die große Distanzen nicht mehr gehen können.

Fr Avec de courtes promenades dans la nature, rechargez vos

batteries et faites quelque chose pour votre propre forme physique et santé.

Les promenades sont accompagnées par un membre de notre équipe. Nous choisissons délibérément des moyens simples pour que les personnes à mobilité réduite ou les personnes qui ne peuvent plus marcher sur de longues distances.



09:30 - 10:30



Täglich / Journalier

“De Club am Duerf“

Regelmässig ist unser Team, in den Dörfern der 5 Partnergemeinden unterwegs und freut sich, Ihnen mir Rat und Tat zur Seite stehen zu können.

Sprechen Sie uns an oder begleiten Sie uns zu unseren Gemütlichen Spaziergängen!!

Montag / Lundi



Gemeinde
Bauscheit

Dienstag / Mardi



Gemeinde
Wingeler

Mittwoch / Mercredi



Gemeinde
Goesdorf

Donnerstag / Jeudi

Gemeinde Esch-Sauer



Freitag / Vendredi

Stauseegemeinde



Stauséigemeng

Club Uewersauer - Anmeldung & Infos:
Tel.: 27 40 27 80 • GSM / Whatsapp: 621 82 65 36



“Konter & Matt Owend“



De Zweimal monatlich treffen wir uns, um gemeinsam einige Runden „Konter & Matt“ zu spielen. Verbringen Sie einen gemütlichen Abend mit anderen Kartenliebhabern.

Fr Nous nous retrouvons deux fois par mois pour jouer ensemble quelques parties de « Konter & Matt ». Passez une soirée agréable avec d'autres amateurs de cartes.



18:30 - 21:30



11.09.2024, 25.09.2024
09.10.2024, 23.10.2024
13.11.2024, 27.11.2024
11.12.2024



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance



“Auberge Fuussekaul”,
Heiderscheid



“Konter & Matt Treff“



De Jeden 1. & 3. Donnerstag im Monat treffen wir uns und lassen die Karten fliegen. Im Restaurant „Um Schumanns-Eck“ nutzen wir die Gelegenheit für ein gemeinsames Mittagessen, bevor wir uns dann anschließend ganz den Karten widmen werden.

Fr Tous les 1^{ers} et 3^{èmes} jeudis du mois, nous nous rencontrons pour jouer aux cartes. Dans le restaurant « Schumann's -Eck », nous avons la possibilité de commencer par un repas commun, avant de nous consacrer complètement aux cartes.



11:30 - 17:00



05.09.2024 & 19.09.2024
03.10.2024 & 17.10.2024
07.11.2024 & 21.11.2024
05.12.2024 & 19.12.2024



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance



Restaurant
"Schumann's -Eck",
Nothum



“Keramik Treff“



De Sie wollen gerne in Ihrer Freizeit kreativ sein, können aber aus Zeitgründen keine langfristigen Kurse buchen?

Dann nutzen Sie unseren Kreativtreff, zum freien Gestalten Ihrer Ideen in gemütlicher Atmosphäre, sowie zum Austausch mit anderen Keramikfans.

Fr Vous aimeriez être créatif pendant votre temps libre, mais vous ne pouvez pas réserver de cours de longue durée en raison de contraintes de temps ?

Profitez ensuite de notre lieu de rencontre créatif pour concevoir librement des objets en céramique, ainsi que pour échanger des idées entre créatifs.



17:00 - 21:00



Fr / Ve



10 €



“Al Schoul“, Heiderscheid

**Fragen Sie nach unserer
WhatsApp Gruppe!
Demandez notre groupe WhatsApp!**



Mit dem Club Uewersauer auf Schnäppchenjagd Chasse aux bonnes affaires avec le Club Uewersauer



De Verbringen Sie gemeinsam mit uns oder auf eigene Faust, einen geselligen Tag bei unseren verschiedenen Shoppingzielen. Wer vom vielen Schauen und Stöbern hungrig geworden ist, kann gerne zusammen mit uns zu mittag essen.

Fr Venez passer une journée de convivialité avec nous ou à votre rythme dans nos différentes destinations de shopping. Ceux qui ont faim après avoir vu et fouillé, viennent avec nous déjeuner.



Tagesausflug im Minibus/ Excursion en minibus

17.09.2024 - Massen : 15€

08.10.2024 - Cloche d'Or : 15€

12.11.2024 - Belle Etoile : 15€

17.12.2024 - Trier : 20€



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance



Sport & Bewegung / Sport & activité physique

“Aquagym”	57
Anfängeryoga	58
Yoga pour les débutants	
“LineDance”	59
Kegelnachmittag	60
Après-midi de quilles	
Schnuppertraining: Judo	61
Initiation au judo	
“Zumba für Alle”	62
Zumba pour tous	
Aktivyoga	63
Yoga actif	
Taijiquan	64
Ski Aerobic	65
Pilates	66
“Aerobic-Pilates- Mix”	67
Rückengymnastik	
Gymnastique du dos	
“Uewersauer Wandergruppe”	69

“Aquagym“



De Wassergymnastik ist besonders für Personen geeignet, die nicht unbedingt große Sportler sind. Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen! Werden Sie aktiv und besuchen einen unserer Aquakurse.

Fr L'aquagym est particulièrement destiné aux personnes qui ne sont pas nécessairement de grands athlètes. Un minimum de travail avec un maximum de résultats ! Veuillez participer à un de nos cours d'aquaculture.



18:45 - 19:30



19.09.2024 - 19.12.2024



12.09.2024



70 €
(13 Einheiten/ séances)



“Lycée du Nord Wiltz”,
Wiltz



Anfängeryoga Yoga pour débutants



De Sie haben wenig bis gar keine Yogaerfahrung und möchten stärker, beweglicher werden und Stress abbauen? Im Anfängerkurs lernen Sie die grundlegenden Körperhaltungen, sowie Atem- und Entspannungstechniken.

Fr Vous avez peu ou pas d'expérience en yoga et souhaitez devenir plus fort, plus souple et réduire votre stress ? Dans le cours pour débutants, vous apprendrez les postures de base ainsi que les techniques de respiration et de relaxation.



09:30 - 10:30



04.09.2024 - 23.10.2024



01.09.2024



110 €
(8 Einheiten/ séances)



"Hannert der Kierch",
Baschleiden



Sarah Cattani



“LineDance“



De LineDance wird alleine ohne festen Partner in einer Linienformation hinter- und nebeneinander getanzt. Die Tänze bestehen aus schnell erlernbaren Schrittfolgen und sind für Anfänger geeignet. Line Dance schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, ist ein hervorragendes Fitnessprogramm und macht Spaß!

Fr « LineDance » est dansé sans partenaire, dans une formation en ligne derrière et à côté de l'autre. Les danses ne sont pas difficiles et conviennent aux débutants. La danse

en ligne crée un haut niveau de concentration et de coordination.



19:00 - 20:00



16.09.2024 - 25.11.2024



09.09.2024



100 € (10 Einheiten / séances)



“Centre Culturel”,
Goesdorf



Alexandra Esnault



Kegelnachmittag Après-midi de quilles



De Verbringen Sie, einmal im Monat, einen Kegelnachmittag in geselliger Runde. Egal ob Profi oder AnfängerIn. Wir beginnen wie immer mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Fr Passez, mensuellement, un après-midi de quilles en bonne compagnie. Même si vous êtes débutant, vous êtes les bienvenus. Comme toujours, nous commençons par déjeuner ensemble.



11:30 - 17:00



10.10.2024,
14.11.2024,
12.12.2024



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance



Restaurant "An de
Gaessen", Eschweiler



Judo Schnuppertraining Initiation au judo



De Bei einer „Schnupperstunde“ haben Sie die Möglichkeit, mehr über Judo zu erfahren und Einblicke in den Trainingsablauf zu gewinnen. Probieren Sie typische Aufwärmübungen und erste Stürze aus. Bei diesem Sport lernen Sie nicht nur, Ihren Körper zu kontrollieren, sondern trainieren auch Ihren Geist.

Fr Une leçon d'initiation vous donne l'occasion d'en apprendre davantage sur le judo et de mieux comprendre le déroulement de votre entraînement. Essayez les exercices

d'échauffement typiques et les premières chutes. Ce sport vous permet non seulement d'apprendre à contrôler votre corps, mais aussi de travailler votre esprit.



18:00 - 19:30



23.09.2024 & 25.09.2024



16.09.2024



„Hall Sportif“, Nocher



Judo Club Goesdorf



Zumba für Alle Zumba pour tous



De Haben Sie Spaß an Bewegung und Tanz? Dann ist unser Zumbakurs genau das Richtige für Sie. Es ist eine Mischung von lateinamerikanischen Tänzen und Aerobic, und kombiniert somit perfekt Ausdauertraining, Beweglichkeit und Koordination. Zudem schert es noch gute Laune. Es geht vor allem um den Spaß dabei.

Fr Aimez-vous le mouvement et la danse? Alors notre cours de zumba est fait pour vous. C'est un mélange de danses latino-américaines et d'aérobic qui combine parfaitement entraînement d'endurance, agilité et coordination. De plus, la bonne humeur est importante, surtout pour le plaisir.



19:30 - 20:30



19.09.2024 - 19.12.2024



12.09.2024



130 € (13 Einheiten/ séances)



“Hannert der Kierch”,
Baschleiden



Isabelle Engels

**Gratis Schnupperkurs am
19. September 2024**



Aktiv Yoga Yoga actif



De Der Kurs beinhaltet die perfekte Mischung aus An- und Entspannung mit Atemübungen und Elementen der Meditation. Neben dem Sonnengruß werden noch andere Asanas praktiziert. Der Kurs ist perfekt für bereits Yoga-Praktizierende und hinterlässt ein glückliches, gestärktes und entspanntes Gefühl.

Fr Le cours comprend des exercices de respiration et des éléments de méditation. En plus de la salutation au soleil, d'autres asanas sont pratiquées. Le cours est parfait pour les pratiquants

de yoga déjà et laisse un sentiment heureux, renforcé et détendu.



10:30 - 11:30



04.09.2024 - 23.10.2024



01.09.2024



110 € (8 Einheiten/ séances)



“Hannert der Kierch”,
Baschleiden



Sarah Cattani

Taijiquan



De Taijiquan (oft auch Taiji oder Taichi geschrieben) ist eine chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die sich durch langsame und fließende Bewegungen auszeichnet.

Durch diese Praxis wird der Körper kräftig und flexibel, der Geist konzentriert und entspannt.

Fr Le taijiquan (souvent écrit taiji ou taichi) est un art martial et un art du mouvement chinois qui se caractérise par des mouvements lents et fluides.

Grâce à cet entraînement, le corps se renforce et s'assouplit, tandis que l'esprit se concentre et se détend.



19:30 - 20:30



25.09.2024 - 18.12.2024



11.09.2024



132 € (11 Einheiten/ séances)



“Hal Sportif”, Lultzhausen



Patrick Hallé

**Gratis Schnupperkurs am
18. September 2024**

Ski Aerobic



De Ski- oder Snowboard fahren steht vor der Tür, aber Sie sind noch nicht fit genug um nicht vom Muskelkater geplagt sein zu werden? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Eine Kombination aus Warm-up, 30-minütigem Workout und Stretching 2x die Woche bereiten Sie ideal auf die kommende Wintersaison vor. Auch für nicht Wintersportler geeignet. Aufgepasst, Schwitzen ist Programm!

Fr La saison du ski ou du snowboard est à portée de main, mais vous n'êtes pas encore assez en forme? Alors ce cours est fait pour vous. Une combinaison d'échauffement, d'entraînement de 30 minutes et de stretching deux

fois par semaine vous prépare idéalement pour la prochaine saison d'hiver. Ne vous inquiétez pas, la transpiration est un programme!



19:15 - 20:15



18.11.2024 - 22.01.2025



04.11.2024



192 € (16 Einheiten/ séances)



"Hannert der Kierch",
Baschleiden



Zoé Jacobs



Pilates



De Pilates ist ein sanftes ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse (Körpermitte) aktiviert.

Fr Le Pilates est un entraînement doux et holistique de tout le corps qui équilibre la respiration et le mouvement. En contractant les muscles profonds de l'abdomen, du dos et du plancher pelvien, le tronc est stabilisé

et le "Powerhouse" (milieu du corps) activée.



19:30 - 20:30



03.10.2024 - 12.12.2024



28.09.2024



100 € (8 Einheiten / séances)



"Hall Sportif", Nocher



Julie Wagner



“Aerobic-Pilates-Mix“



De Eine Kombination aus 30-minütigem dynamischen Aerobic und einer halben Stunde sanftem Pilates-training. Der Kurs ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit sowie Dehnbarkeit trainieren.

Fr Une combinaison de 30 minutes d'aérobic dynamique et d'une demi-heure d'entraînement Pilates doux. Le cours est un entraînement complet du corps dans lequel vous entraînez l'endurance, la force, la coordination, la flexibilité ainsi que l'élasticité.



19:30 - 20:30



01.10.2024 - 10.12.2024



26.09.2024



100 € (8 Einheiten / séances)



“Hall Sportif“, Nocher



Julie Wagner



Rückengymnastik Gymnastique du dos



De Rückengymnastik hilft, die Muskeln rund um die Wirbelsäule zu kräftigen, die Durchblutung zu fördern und die Flexibilität zu verbessern. Dies kann Rückenschmerzen vorbeugen und bestehende Beschwerden lindern.

Fr Les exercices pour le dos aident à renforcer les muscles autour de la colonne vertébrale, favorisent la circulation sanguine et améliorent la flexibilité.

Cela peut prévenir les maux de dos et soulager les symptômes existants.



10:30 - 11:30



08.10.2024 - 10.12.2024



01.10.2024



100 € (8 Einheiten / séances)



“Hall Sportif”,
Heiderscheid



Julie Wagner



“Uewersauer Wandergrupp“



De Sie sind auf der Suche nach Wanderbegleitern in der Nähe?

Dann sind Sie hier richtig: Einfach anmelden und nette Leute in Ihrer Nähe zum Wandern treffen. Gerne können Sie auch Ihre Nordic-Walking Stöcke mitbringen oder Ihre 4-Beinigen Begleiter.

Fr Vous cherchez des compagnons de randonnée dans le coin ?

Alors, inscrivez-vous et rencontrez des

gens sympas près de chez vous. Vous pouvez aussi apporter vos bâtons de marche nordique ou votre chien.



14:00 - 16:00



Mi / Me

Fragen Sie nach unserer
WhatsApp Wandergruppe!
Demandez notre
groupe de randonnée WhatsApp!



Für Groß & Klein / Pour grands & petits

“Alpakas Meet & Greet”	71
Halloween auf dem Bauernhof (4+)	72
Halloween à la ferme (4+)	
Geführte Bibersafari	73
Visite guidée de castors	
Advent auf dem Bauernhof (4+)	74
Atelier de Noël à la ferme (4+)	
« Journée Nationale de la sécurité civile »	75
Karatekurs (4+)	76
Cours au karaté (4+)	
Lust Forellen zu angeln ?	77
Envie de pêcher la truite ?	



“Alpakas Meet & Greet“



De Gemeinsam wandern wir mit den Alpakas an der Führleine durch Wiesen und Wälder und genießen die pure Natur. Im Preis inbegriffen: Bus-transport, 90-minütige Führung (ca. 4 km), sowie eine Frühstückspause mit Wasser und Früchten.

Fr Ensemble, nous nous démenons en alpagas le long de la ligne de guidage à travers les prairies et les forêts, et savourons pleinement la nature sauvage. Inclus dans le tarif : transport en bus, la visite guidée d'environ 4 km, accompagnée d'un déjeuner avec de l'eau et des fruits.



Tagesausflug mit
Minibus / excursion
en minibus



12.10.2024



07.10.2024



20 €



“Alpakatrekking“,
Hoewelange



Jean-Marc Freylinger



Halloween auf dem Bauernhof (4+)

Halloween à la ferme (4+)



De Wir verbringen einen gruseligen Nachmittag auf dem Bauernhof, jedes Kind schnitzt ein Gesicht in einen Kürbis, welchen du mit nach Hause bekommst. Gerne darfst du verkleidet kommen.

Fr Nous passons un après-midi effrayant à la ferme et sculptons un visage dans une citrouille. Les enfants peuvent ramener leurs créations à la maison. Naturellement, vous pouvez venir déguisé.



14:00 - 16:00



26.10.2024



20.10.2024



15 €  / 25 € 



"HansHaff", Bockholtz



Sandra Hans-Leyder



Geführte Bibersafari Visite guidée de castors



De Wir gehen auf Bibersafari und erkunden zusammen einen Biberstandort entlang der Sauer. Hier erfahren wir viel Wissenswertes über diese faszinierende Tierart und halten nach Spuren wie angenagten Bäumen und Fraßplätzen Ausschau.

Fr Nous allons à Bibersafari et explorons ensemble un site de castors le long de la Sûre. Ici, nous apprenons beaucoup de choses intéressantes sur

cette espèce fascinante et recherchons des traces comme des arbres rongés et des lieux de nourriture.



09:00 – 12:00



01.12.2024



25.11.2024



“Parkplatz Friedhof”,
Bigonville



Advent auf dem Bauernhof (4+)

Atelier de Noël à la ferme (4+)



De Wir verbringen einen Nachmittag mit Geschichten, Spielen, Basteln, Plätzchen und Kinderpunsch auf dem Bauernhof. Nach einer gemeinsamen Bastelaktivität werden wir zusammen Weihnachtskekse im Stall knabbern und dabei eine weihnachtliche Geschichte erzählt bekommen.

Fr Nous passons un après-midi à la ferme avec des histoires, des jeux, des bricolages, des biscuits et du punch pour enfants. Après une activité de bricolage commune, nous grignoterons ensemble des biscuits de Noël dans

l'étable, tout en racontant une histoire de Noël.



14:00 - 17:00



14.12.2024



09.12.2024



15 €  / 25 € 



"HansHaff", Bockholtz



Sandra Hans - Leyder



« Journée Nationale de la sécurité civile 2024 »



De Erfahren Sie mehr über die Ausrüstung und Einsatzbereiche der Rettungsdienste aus der Großregion und erhalten Sie spannende Einblicke in die Arbeit der Feuerwehr.

Besucher können sich unter anderem auf Vorführungen der Feuerwehr, Wasserrettung oder der technischen Hilfeleistungen freuen. Für das leibliche Wohl ist zudem bestens gesorgt.

Fr Découvrez l'équipement et les usages des services d'urgence de la Grande Région et la passion du travail des pompiers.

Les visiteurs peuvent profiter notamment de démonstrations de pompiers, de sauvetage aquatique ou d'aide technique. Le corps est également bien soigné.



Tagesausflug mit
Minibus / excursion
en minibus



22.09.2024



19.09.2024



15 €



Echternach



Karatekurs (4+) Cours de karaté (4+)



De In der Gruppe lernen wir den respektvollen und hilfsbereiten Umgang miteinander. Ihren natürlichen Bewegungsdrang können sie im Karatetraining ausleben und dabei lernen, ihre Energie kontrolliert und gezielt einzusetzen. Unser Training richtet sich an groß und klein, jung und alt und Anfänger oder Wiedereinsteiger.

Fr Dans le groupe, nous apprenons à adopter des relations respectueuses et utiles les uns avec les autres. Ils peuvent vivre leurs besoins naturels en mouvement dans le karaté et apprendre à utiliser leur énergie de manière contrôlée et ciblée. Notre cour s'adresse aux petits et grands, aux

jeunes et aux moins jeunes et aux débutants ou aux redémarrés.

**Gratis Schnupperkurs am /
Cours d'initiation gratuit le
17.09.2024**



13:45 - 14:30 (4+)
14:45 - 15:30 (7+)



17.09.2024 - 03.12.2024



10.09.2024



70 € (10 Einheiten / séances)



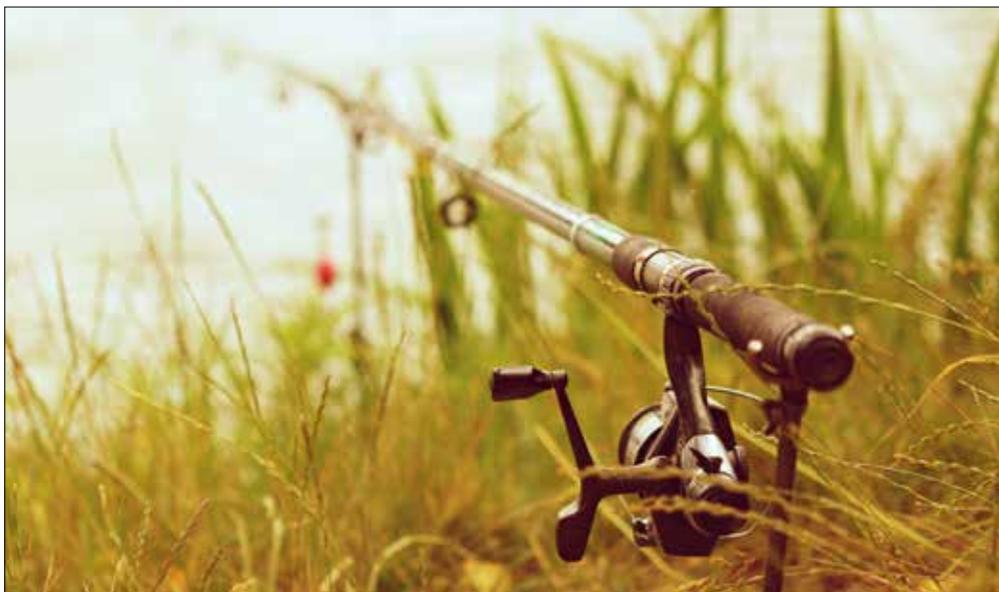
« Campus Scolaire »,
Eschdorf



Léa Schirtz



Lust, Forellen zu angeln? Envie de pecher la truite ?



De Begleiten Sie uns zu einem gemütlichen Tag an den Fischweier in Bauschleiden. Gemeinsam werfen wir die Angel aus. Egal ob Anfänger oder nicht, hier gilt der Spaßfaktor. Im Preis inbegriffen: Das Mittagessen und die gefangenen Fische.

Fr Partagez une journée agréable à l'étang de poissons de Boulaide. Si vous êtes débutant ou non, il ne s'agit pas d'une compétition. Inclus dans

le prix : le déjeuner et les poissons pêchés.



21.09.2024



13.09.2024



45 €



« Etangs de Boulaide »,
Boulaide



“De Club bei Iech Doheem”

Social Media Erste Hilfe	79
“Uewersauer SprochenEck” - Online	80
« Uewersauer SprochenEck » en ligne	
Online Yoga	81
Yoga en ligne	
Wir retten Ihre Fotos & Dias	82
Nous sauverons vos photos & dias	
“Uewersauer Stollen”	83



Social Media Erste Hilfe



PC, Smartphone oder Tablet
sind vorhanden, falls Sie
kein Eigenes besitzen.

Nous avons un PC, un smartphone
ou une tablette si vous n'avez
pas de votre propre.

De Wollen Sie lernen, wie Sie sich ein Facebook-Profil erstellen? Wollen Sie mit Ihrer Familie und Freunden über „WhatsApp“ kommunizieren, wissen aber nicht wie?. Wir unterstützen Sie beim Kennenlernen der neuen Technologien um so auf dem neusten Stand der Technik zu bleiben.

Fr Voulez-vous apprendre à créer un profil « Facebook » ? Vous souhaitez communiquer avec votre famille et vos amis via « WhatsApp » mais vous ne savez pas comment ? Nous vous accompagnons dans la connaissance des nouvelles technologies afin de rester à jour avec les dernières technologies.



Nach Terminabsprache /
Sur rendez-vous



“SproochenEck“



De Sie suchen eine neue Herausforderung und möchten gerne eine neue Sprache lernen? In unserem Online “SproochenEck” können Sie online verschiedene Sprachen lernen.

Fr Vous recherchez un nouveau défi et souhaitez apprendre une nouvelle langue ? Dans notre „coin linguistique“ en ligne, vous pouvez apprendre des langues différentes.



Nach Terminabsprache /
Sur rendez-vous



15 € pro Kurs / séance



Anna Hollenbach
Nicole Heffels
Felix Larbière
Michaela Feguenne



Online Yoga Yoga en ligne



De Bei unserem Online Yoga Kurs können Sie gemütlich von zuhause aus mitmachen.

Dank moderner live Streaming-Dienste kann die Nähe zur Yoga-Lehrerin nachempfunden werden. Es besteht auch die Möglichkeit auf die Replay Aufnahmen zurückzugreifen.

Fr Participez à notre cours de yoga en ligne dans le confort de votre domicile.

Grâce aux services modernes de dif-

fusion en direct, la proximité avec le professeur de yoga se fait sentir. Il est également possible d'utiliser les enregistrements « Replay ».



09:30 - 10:30



132 € (12 Einheiten / séances)



Sarah Cattani



Wir retten Ihre Fotos & Dias

Nous sauverons vos photos & dias



De

Wir retten Ihre Dias, Negative und vieles mehr mit Ihren wertvollsten Erinnerungen. Wir gehen gemeinsam mit Ihnen auf Ihre persönliche Zeitreise und digitalisieren mit Ihnen zusammen Ihre Fotos.

Fr

Nous sauverons vos diapositives, vos négatifs et bien plus encore avec vos souvenirs les plus précieux. Nous partons avec vous pour un voyage dans le temps et numérisons avec vous des photos



Nach Terminabsprache /
Sur rendez-vous

“Club Uewersauer Stollen”



10 €
ca. 400gr

Frisch wie vom Weihnachtsmarkt:

Der Christstollen wird klassisch mit kandierten Früchten und Rosinen verfeinert und mit Puderzucker bestäubt.

Frais comme au marché de Noël:

nos « Club Uewersauer Stollen » sont classiquement raffinés avec des fruits confits et des raisins secs et saupoudré de sucre glace.

Bestellen, bis zum / Commander jusqu'au :
15.11.2024

Abholen ab dem / Récupérer à partir du :
25.11.2024



Sichern Sie sich Ihre Plätze...
Réservez vos places...

Expo Creativ.....	85
Musical Magics "It's Showtime"	86
Brüssel - Hauptstadt von Belgien und das Herz der EU	87
Bruxelles - capitale de la Belgique et cœur de l'UE	
Clubreise 2025 - Normandie.....	88



Expo Creativ 2025



De Unerschöpfliche Kreativität! Mehr als 100 Aussteller präsentieren ihre Produkte zum Verkauf und bieten zahlreiche Workshops an. Es gibt Wolle, Stoffe, Stoffe, Stickereien, Scrapbooking, Perlen, Papiere und vieles mehr zu sehen. Erleben Sie angenehme Momente, kaufen Sie ein und verbringen Sie kreative Momente.

Fr Créativité sans limites! Plus que 100 exposants vont montrer leurs produits en vente, avec beaucoup des ateliers. Il y a en laine, étoffes, tissus, broderies, scrapbooking, perles, papiers, ceramiques et encore beaucoup

plus a voir. Réjouissez vous pour passer des moments très agreable, pour faire des achats et passer des moments creative.



**Tagesausflug mit
Minibus / excursion
en minibus**



10.01.2025



15.12.2024



15 €



**"Luxexpo The Box",
Luxembourg**



Musical Magics “It´s Showtime“



De Neben den bekanntesten Musical-Songs aus „Phantom der Oper“, „Tanz der Vampire“, „Wicked“, „König der Löwen“ usw. werden im neuen Programm u.a. Songs aus neueren Produktionen wie „Moulin Rouge“, „Robin Hood“, „Tina – Das Tina Turner-Musical“.. zu sehen sein. Seien Sie dabei wenn es heißt: „Vorhang auf! It´s Showtime“ und verbringen Sie einen unvergesslichen Abend für Jung und Alt.

Fr Les chansons musicales les plus célèbres de « Phantom der Oper », comme « Tanz der Vampire », "Wicked" et König der Lion", sont également inclus. Le programme comprendra des

chansons de productions plus récentes comme Moulin rouge, Robin des Bois, Tina - La comédie musicale Tina Turner. Quand on dit : Rideau levé ! Il y a une soirée inoubliable pour petits et grands.



**Tagesausflug mit
Minibus / excursion
en minibus**



14.01.2025



30.09.2024



60 €



Trifolion Echternach



Brüssel - Hauptstadt von Belgien und das Herz der EU Bruxelles - capitale de la Belgique et cœur de l'UE



De Reisen Sie mit uns in die belgische Hauptstadt Brüssel und erkunden an einem Tag die Residenzstadt des belgischen Königreiches. Von unserer zentralen Haltestelle aus gestalten Sie Ihren Aufenthalt in Brüssel frei und individuell.

Fr Voyagez avec nous à Bruxelles, la capitale de la Belgique et explorez en une journée la ville résidence du royaume belge. Depuis notre arrêt central, vous pouvez organiser votre séjour à Bruxelles de manière libre et personnalisée.



**Tagesausflug mit Reisebus/
excursion en bus
de voyage**



26.04.2025



18.04.2025



45 €

Clubreise - Voyage 2025

Normandie

Frankreichs wilde und wunderbare Küste

31.03.2025 - 05.04.2025



De Entdecken wir die Heimat von Calvados und Camembert. Aber die Normandie steht auch für Gastronomie, lange Sandstrände, Klippen, eine reizvolle Landschaft, charmante Dörfer, Schlösser und Abteien. Die bezaubernde Provinz lockt mit ihrer 600 Kilometer langen Küste mit herrlichen Stränden zum Entspannen ein und hat eine Menge zu bieten. Seien Sie neugierig auf das, was Sie dort genau erwartet und begleiten uns nach Frankreich.

Fr Explorez le pays du calvados et du camembert. La Normandie est aussi synonyme de gastronomie, de longues plages de sable, de falaises, de paysages charmants, de villages charmants, de châteaux et d'abbayes. Cette province charmante a beaucoup à offrir en raison de ses 600 kilomètres de côtes et de ses magnifiques plages. Prenez soin de ce qui vous attend et rejoignez-nous en France.



Highlights :

Besuch des Weltkulturerben « Mont-Saint- Michel »

**Besichtigung der Landungsstrände in Arromanches
und des « Mémorial de Caen »**

**Besuch der Brennerei « Domaine Coeur de Lion -
Christian Drouin »**

« Maison du Camembert »

« La Cité de la Mer » in Cherbourg



Teilnahmebedingungen

Teilnahme an den Aktivitäten

Für die Teilnahme an den Aktivitäten brauchen Sie keine Mitgliedskarte des Club Uewersauer. Die Teilnahme an Aktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko. Bei gesundheitlichen Problemen nehmen Sie bitte vor den Aktivitäten, Ausflügen oder Reisen Rücksprache mit Ihrem Hausarzt. Des Weiteren übernimmt Club Uewersauer keine Haftung für eventuell entstandene Schäden.

Bei Teilnahmen an spezifischen Aktivitäten bitte entsprechende Ausstattung oder vorgegebene Materialien mitbringen.

Aus Rücksicht auf alle Teilnehmer beginnen wir unsere Aktivitäten pünktlich bzw. pfeilen bei Ausflügen und Reisen pünktlich abzufahren.

Da unsere Mitarbeiter keine medizinische Ausbildung haben, sind sie nicht berechtigt Hilfestellungen bei medizinischen Problemen zu leisten. Falls Sie gesundheitliche Einschränkungen haben und pflegende Unterstützung brauchen, müssen Sie eine Begleitperson mitbringen.

Anmeldungen

Anmeldungen für Aktivitäten sind möglich per
Telefon **2740 2780** oder per Mail **clubuewersauer@inter-actions.lu**

Wenn Sie sich angemeldet haben, müssen diese Anmeldungen von uns bestätigt werden. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dem Ablauf der Aktivität, den internen Teilnahmebedingungen des Club Uewersauer und Teilnahmegebühr einverstanden. Falls eine Aktivität bereits ausgebucht ist, könne wir Sie auf eine Warteliste setzen für den Fall, dass ein Platz frei wird.

Zahlung

Für alle Aktivitäten erhalten Sie eine Rechnung. Nach Erhaltung überweisen Sie bitte den Teilnehmerbetrag mit Angabe der Referenz des Schreibens auf die Kontonummer **LU58 0030 6268 0626 0000** (BGLLLULL).

Der Club behält sich vor Teilnehmer bei gebührenpflichtigen Aktivitäten abzulehnen, wenn die

Teilnahmegebühr nicht entrichtet, ist resp., wenn der Teilnehmer sich weigert die Teilnahmegebühr zu bezahlen.

Bei Reisen oder Urlauben mit einem Reiseveranstalter gelten die Fristen und Rückzahlungsbedingungen des Reiseunternehmers. Weitere Informationen zum Datenschutzgesetz erhalten Sie auf unserer Homepage. www.clubuewersauer.lu

Datenschutz

Während den Aktivitäten können Sie fotografiert oder gefilmt werden. Der Club Uewersauer nutzt dieses Bildmaterial zu Publikationszwecken. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Nutzung einverstanden. Falls Sie nicht damit einverstanden sind, bitten wir Sie uns dies schriftlich mitzuteilen.

Der Club Uewersauer legt Wert auf die regelkonforme Beachtung des „Réglement Grand-ducal de la Protection des Données“. Für die Anmeldung zu verschiedenen Aktivitäten benötigen wir aus organisatorischen oder statistischen Gründen verschiedene persönliche Daten von Ihnen. Wir versichern Ihnen, damit vertraulich umzugehen und Ihre Daten nur in Bezug auf die Organisation der Aktivitäten zu nutzen.

Abmeldungen

Falls Sie Ihre Teilnahme an einer Aktivität rückgängig machen müssen, bitte schnellstmöglich Bescheid sagen, damit eventuell ein anderer Teilnehmer gefunden werden kann. Ist dies nicht der Fall, können wir entstandene Unkosten (Reservierung, Essen, Tickets, usw.) nicht rückerstatten.

Bei Abwesenheit ohne Abmeldung oder falls Sie eine Aktivität abbrechen müssen, müssen Sie trotzdem den gesamten Unkostenbeitrag bezahlen. Einzelne verpasste Kurseinheiten, sowie Teilleistungen einer Tagesfahrt oder Reisen werden nicht erstattet.

Absage einer Aktivität

Der Club Uewersauer behält es sich vor Aktivitäten abzusagen oder zu verschieben. Bei vollständiger Absage bzw. falls Ihnen der neue Termin nicht passt, wird Ihnen die vollständige Teilnahmegebühr rückerstattet.

Kontakt / Contact :

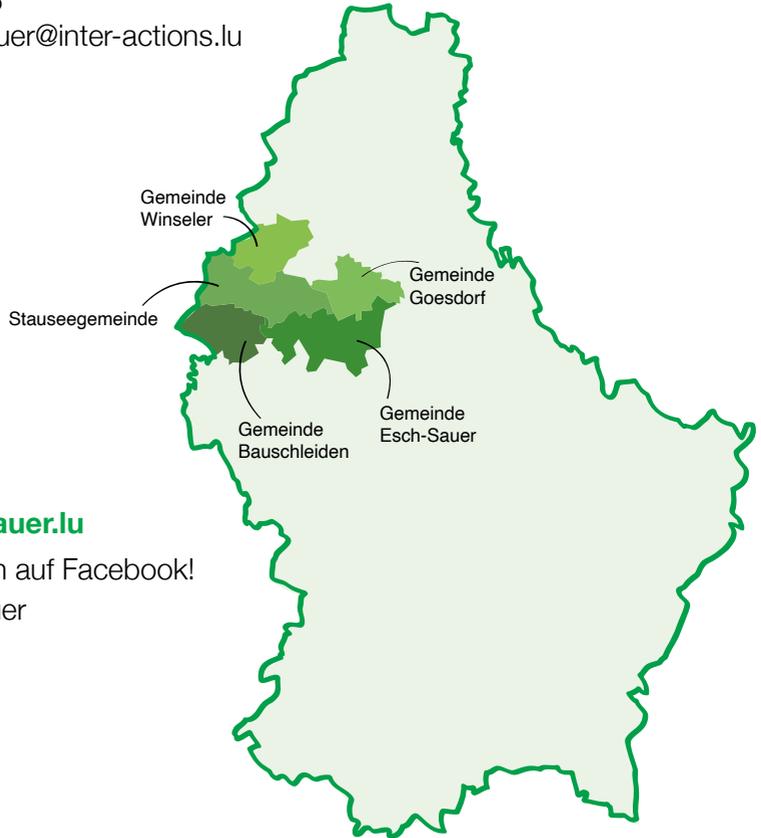
Club Uewersauer

39, rue Flebour
L-9633 Baschleiden

Tel.: 27 40 27 80

GSM: 621 82 65 36

Email: clubuewersauer@inter-actions.lu



www.clubuewersauer.lu

Folgen Sie uns auch auf Facebook!

  /clubuewersauer



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



GOESDORF
Gemeng Gëisdref



Gemeng
Bauscht



Stauseégemeng

