

Club Uewersauer

Januar - April 2026

Janvier - Avril 2026



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

clubaktiv⁺



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

Legende / Légende

	Datum / Date
	Uhrzeit / Horaire
	Preis / Prix
	Treffpunkt / Rendez-vous
	Anmeldeschluss / Délai d'inscription
	Kurssprache / Langue du cours
	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,

*„Das Leben ist wie Fahrrad fahren – um die Balance zu halten,
musst du in Bewegung bleiben.“*

- Albert Einstein -

Mit diesem Zitat starten wir gemeinsam ins Jahr 2026 – und erinnern uns daran, wie wichtig es ist, auch im Ruhestand aktiv und neugierig zu bleiben.

Gerade in der frühen Phase des Ruhestands geht es darum, die neu gewonnene Zeit sinnvoll und erfüllend zu gestalten. Später stehen Themen wie Gesundheitserhalt und passende Unterstützungsangebote im Vordergrund.

Besonders bedeutend bleibt dabei immer eines: ein gesundes, aktives Altern. Dazu gehört, soziale Kontakte bewusst zu pflegen, neue Begegnungen zuzulassen und so dem Gefühl von Einsamkeit aktiv entgegenzuwirken.

Nach dem Motto „Vorsorgen ist besser als abwarten“ lässt sich vieles tun, um Vereinsamung vorzubeugen – sei es durch Bewegung, gemeinsame Aktivitäten oder den Mut, Neues auszuprobieren.

Bei all unseren Angeboten steht nicht nur das Mitmachen, sondern vor allem das Miteinander im Mittelpunkt: Der Austausch, das gesellige Beisammensein – oder einfach ein gutes Gespräch. Oft sind es die kleinen Dinge, die den großen Unterschied machen, denn bei uns gilt: Gemeinsam macht alles mehr Freude – und niemand muss sich allein fühlen.

Bewegung ist in jedem Alter wertvoll – und gewinnt im Alter sogar noch an Bedeutung. Sie stärkt den Körper, hält den Geist wach und öffnet Türen zu neuen sozialen Kontakten.

Treten Sie mit uns in die Pedale!

Starten Sie mit Schwung ins neue Jahr – bleiben Sie aktiv, entdecken Sie Neues, knüpfen Sie Freundschaften.

PAX Corinne

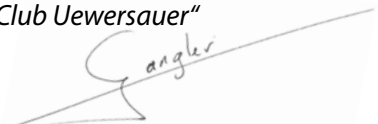
Verantwortliche „Club Uewersauer“



GANGLER Jeff

Präsident des Vorstandes

„Club Uewersauer“





Aktiv und erfüllt im Alter – Gemeinsam neue Wege gehen

Der Übergang in den Ruhestand ist nicht nur das Ende einer beruflichen Laufbahn, sondern auch der Beginn eines neuen, spannenden Lebensabschnitts. In einer Zeit, in der die Lebenserwartung steigt und immer mehr Menschen die Möglichkeit haben, ein langes Leben zu genießen, wird es zunehmend wichtiger, sich mit der Frage auseinanderzusetzen: Wie gestalten wir diesen Lebensabschnitt aktiv, gesund und erfüllend?

Das Thema „Aktives Altern“ ist daher heute relevanter denn je. Es geht nicht nur darum, den körperlichen Veränderungen des Alters mit der richtigen Pflege und Vorsorge zu begegnen, sondern auch um die geistige und soziale Aktivität, die genauso entscheidend ist, um die Lebensqualität zu bewahren. Bewegung, neue Kontakte und gesellschaftliche Teilhabe sind dabei genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung oder regelmäßige Gesundheitsvorsorge.

Wir als Partnergemeinde des Club Uewersauer möchten einen Beitrag dazu leisten, dass jeder und jede die Möglichkeit hat, im Alter aktiv zu bleiben – sei es durch Bewegung, kreative Tätigkeiten oder den Austausch mit anderen.

Es ist in unserem aller Interesse, dass das Altern nicht nur eine Zeit der Ruhe und des Rückzugs sein muss, sondern eine Phase voller neuer Chancen und Möglichkeiten.

In dem neuen Programmheft finden Sie zahlreiche Angebote, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen ansprechen. Von gelenkschonender Gymnastik über Aquafitness bis hin zu kulturellen Ausflügen oder Besichtigungen und geselligen Aktivitäten – wir möchten Sie dazu einladen, neue Wege zu gehen, neue Menschen kennenzulernen und das Leben auch im höheren Alter mit Freude und Energie zu gestalten.

Denn eines steht fest: Wer aktiv bleibt, bleibt nicht nur gesund, sondern trägt auch dazu bei, das soziale Miteinander zu stärken und das Leben für sich und andere zu bereichern

Lassen Sie uns gemeinsam das Altern als eine Zeit der Möglichkeiten und positiven Veränderungen erleben. Entdecken Sie mit uns die vielen Wege, wie Sie auch im Ruhestand aktiv und erfüllt leben können.



PEREIRA Franco

Vetreter des Vorstandes

„Club Uewersauer“ der Gemeinde Esch-Sauer



De Wir freuen uns sehr, Rute Figueiredo in unserem Team willkommen zu heißen!

Mit viel Engagement, Herzlichkeit und kreativen Ideen bereichert sie seit Kurzem unser Team. Wir sind froh, sie an Bord zu haben und freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Fr Nous sommes très heureux d'accueillir Rute Figueiredo dans notre équipe ! Avec beaucoup d'engagement, de cordialité et d'idées créatives, elle enrichit notre équipe depuis peu.

Nous sommes ravis de l'avoir à bord et nous nous réjouissons de travailler ensemble.

SCHNUPPERKURSE / COURS D'ESSAI

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

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

Schnuppern / Essayer
30.02.2026

(Beispielsdatum)

Teilnahme nur nach Anmeldung.

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

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

Schnuppern / Essayer
30.02.2026

(date en exemple)

Participation uniquement après inscriptions.

ZUMBA FÜR ALLE

LINEDANCE

AKTIV YOGA
ANFÄNGER YOGA
ONLINE YOGA

MORGENGYMNASTIK
STRETCH&RELAX
RÜCKENGYMNASTIK

...

TABATA
INTERVALLTRAINING

Wo Sie uns finden / Comment nous trouver



SALLE DES FÊTES "HANNERT DER KIERCH"

Rue de la vieille Église
L-9633 Baschleiden

"OP DER FLÉIBER"

39, rue Flebour
L-9633 Baschleiden



CENTRE CULTUREL

Neiewee
L-9157 Heiderscheid

„AL SCHOUL“

1, Kiirfechtswee
L-9157 Heiderscheid

HALL SPORTIF - CAMPUS "ALE BESCH"

1, Heischerwee
L- 9150 Eschdorf



Stauséigemeng

CENTRE CULTUREL

12,an der Lee
L-9662 Kaundorf

CENTRE CULTUREL

1, rue Laach
L- Harlange

CENTRE CULTUREL

8, Duerfstrooss
L- 9635 Bavigne

HALL SPORTIF

15, Rue Mgr. Fallize
L-9655 Harlange



GOESDORF
Gemeng Géisdref

HALL SPORTIF

1, Um Knupp
L-9674 Nocher

CENTRE CULTUREL

4, Um Knupp
L-9653 Goesdorf

CENTRE CULTUREL

21, Duerfstrooss
L- 9643 Buederscheid



"AN DER GEMENG"

27, Duerfstrooss
L-9696 Winseler

Club Uewersauer – Gemeinsam aktiv

Unser Club ist ein offener Treffpunkt für ältere Menschen – und natürlich sind auch jüngere herzlich willkommen. Bei uns erwartet Sie ein vielfältiges Programm, das Bewegung, Kultur, Gemeinschaft und persönliche Weiterentwicklung harmonisch vereint.

Was wir Ihnen bieten

- **Gemeinschaft & Begegnung.**
Kreative, unterhaltsame und gesellige Aktivitäten, bei denen Sie neue Menschen kennenlernen und gemeinsam aktiv bleiben.
- **Information & persönliche Beratung**
Unterstützung rund um alle Themen des Älterwerdens in Luxemburg: Vom Übergang in den Ruhestand, Möglichkeiten zu Hause alt zu werden, bis hin zu Fragen zu Handy, Internet & digitalen Medien.
- **Soziales & Interkulturalität**
Möglichkeiten im Bereich Ehrenamt, Solidarität und Austausch zwischen Kulturen.
- **Bewegung & Wohlbefinden**
Ein breites Angebot an sanfter Bewegung und Entspannung: Spaziergänge, Fitness- und Zumba-kurse sowie Aktivitäten zur Gesundheitsförderung.
- **Kultur**
Besuch von Konzerten, geführte Betriebsbesichtigungen, Tagesausflüge im In- und Ausland.
- **Miteinander der Generationen**
Projekte, die Jung und Alt zusammenbringen – in Kooperation mit verschiedenen Partnern im ganzen Land.
- **Weiterbildung & lebenslanges Lernen**
Vorträge und Kurse, die den Geist fit halten und neue Perspektiven eröffnen.



Club Uewersauer

Mëllt Iech bei eis!

- Hu Dir Zäit a Loscht?
- Wëll Dir Iech engagéieren?
- Kennt Dir eppes besonnesch gutt a wëllt dat mat aneren deelen?

MIR BRAUCHEN IECH

MIR SICHE BENEVOLE,
déis eis bei eisen Aktivitéiten ënnerstëtzen
Club Uewersauer: 27 40 27 80

Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



Stauséigemeng



“Club am Duerf“

Sei es Sie spontan beim Spazieren zu begleiten, Ihnen einen Botengang zur Post abzunehmen oder Sie bei Fragen oder Problemen im Alltag zu unterstützen. 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!

Dienstag / Mardi



Gemeinde
Wingeler

Donnerstag / Jeudi

Gemeinde Esch-Sauer



Montag / Lundi



Gemeinde
Boulaide

Mittwoch / Mercredi



Gemeinde
Goездorf

Freitag / Vendredi

Stauseegemeinde



Stauseégemeng

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

Inhalt - Contenu

	Geselligkeit / Convivialité.....	14 - 28
	Sport & Bewegung / Sport & activité physique	30 - 43
	Workshops & Seminare / Ateliers & séminaires	40 - 53
	Kultur & Ausflüge / Culture & visites	54 - 65
	Sichern Sie sich Ihre Plätze... / Réservez vos places	66 - 69
	„After Work“	72 - 74
	Für Gross & Klein / Pour grands & petits	76 - 80



Geselligkeit / Convivialité

„Gut gelaunt in die neue Woche“	15
„Kreativ Aktiv“	16
„Liebesbingo“	17
„Konter & Matt Owend“	18
„Konter & Matt Treff“	19
„Oppenen Mëtteg“	20
„Bingo für Alle“ & Rummikub & Co	21
„Shopping Tour“	22
Kegelnachmittag	23
Après midi aux quilles	
Lust Forellen zu Angeln?	24
Intéressé par la pêche à la truite ?	
Gemütliche Terrassentour durch die Region.....	25
Visite en terrasse à travers la région	
„Uewersauer Gesangstreff“	26
„Überraschungs- Bingo“	27
„RestaurantTreff“	28



„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.

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.



Mo / Lu



09:00- 10:30



**"Bäckerei Fischer",
Pommerloch**

„Kreativ Aktiv“



De Sie wollen gerne in Ihrer Freizeit kreativ sein, können aber aus Zeitgründen keine langfristigen Kurse buchen? Dann nutzen Sie unsere Kreativtreffen, zum freien Gestalten Ihrer Ideen in gemütlicher Atmosphäre.

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 dans une ambiance cosy.



Mo/Lu
„Floristik & Handarbeit“



13:30 - 17:00



10 €



„Al Schoul“, Heiderscheid



Fr/Ve
„Keramik für Alle“



17:00 - 21:00



15 €



„Al Schoul“, Heiderscheid

„Liebesbingo“



De Begleiten Sie uns an diesem speziellen Tag in ein Restaurant und verbringen Sie, einen geselligen Nachmittag mit unserem „Bingo Spezial“.

Fr Rejoignez-nous pour cette journée spéciale dans un restaurant et passez un après-midi convivial avec notre « Spécial Bingo ».



14:00 - 18:00



13.02.2026



10.02.2026



Restaurant
"Deeler Bistro", Dahl

„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



07.01.2026 & 21.01.2026
11.02.2026 & 25.02.2026
11.03.2026 & 25.03.2026
08.04.2026 & 22.04.2026



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 commen-

cer par un repas commun, avant de nous consacrer complètement aux cartes.



14:00 - 18:00



15.01.2026

05.02.2026 & 19.02.2026

05.03.2026 & 19.03.2026

02.04.2026 & 16.04.2026



2 Tage im Vorfeld /

2 jours à l'avance



Restaurant

„Schumann's -Eck“,

Nothum

„Oppenen Mëtteg“



De Einmal monatlich treffen wir uns zu einem gemütlichen Nachmittag. Das gesellige Treffen bei Kaffee und Kuchen soll zum Gedankenaustausch und zum Knüpfen neuer Kontakte einladen.

Fr Chaque mois, nous organisons un après-midi convivial. Cette rencontre autour d'un café et d'un gâteau a pour but de vous inviter à échanger des idées et à nouer de nouveaux contacts.



14:00 - 18:00



1 Tag im Vorfeld /
1 jour à l'avance

"Op der Fléiber", Baschleiden

13.01.2026 - Mit Schwung ins neue Jahr

"Al Schoul", Heiderscheid

10.02.2026 - „Fuesnomëtteg“

"An der Gemeng", Winseler

10.03.2026 - „Gesangsnomëtteg“

"Am Parc", Kaundorf

14.04.2026 - Pétanque



„Bingo für Alle“



Rummikub & Co



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.

Fr Vous pensez que le bingo est un jeu ennuyeux et fade ? Participez et laissezvous convaincre du contraire. Notre équipe s'est fait un plaisir de prévoir des prix créatifs pour les gagnants.

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

Fr Vous aimez jouer au Rummikub ou aux cartes, 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 aux cartes ou Rummikub.



14:00 - 18:00



27.01.2026, 13.02.2026,
24.03.2026, 28.04.2026



1 Tag im Vorfeld /
1 jour à l'avance



Restaurant
"Dealer Bistro", Dahl



14:00 - 17:00



06.01.2026, 03.02.2026,
03.03.2026, 07.04.2026



1 Tag im Vorfeld /
1 jour à l'avance



"Op der Fléiber",
Baschleiden



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 mit Minibus /
Excursion en minibus**



**1 Tag im Vorfeld /
1 jour en avance**

Massen - 15 €

08.01.2026 & 12.03.2026

Topaze - 15 €

06.02.2026

Trier - 20 €

10.04.2026

Kegelnachmittag Après-midi aux quilles



De Verbringen Sie einen Kegelnachmittag in geselliger Runde. Egal ob Profi oder AnfängerIn.

Fr Passez, mensuellement un après-midi de quilles en bonne compagnie. Même si vous êtes débutant, vous êtes les bienvenus.



14:00 - 18:00



22.01.2026

26.02.2026

26.03.2026

23.04.2026



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance



Restaurant
"An de Gaessen",
Eschweiler



Lust Forellen zu Angeln?

Intéressé par la pêche à la truite ?



De

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



25.04.2026



20.04.2026



45€



Etangs de Boulaide,
Boulaide



Gemütliche Terrassentour durch die Region Visite en terrasse à travers la région



De

Die erstend Sonnenstrahlen laden im Frühling zum Verweilen auf einer Terrasse ein. Gemeinsam mit Ihnen, entdecken wir die schönsten Restaurants in der Region. Gerne können Sie auch eigen Vorschläge machen.

Fr

Nous découvrons avec vous les plus beaux restaurants avec terrasse de la région. Vous êtes également invités à faire vos propres suggestions.



15:00 - 17 :30



13.04.2026



1 Tag im Vorfeld /
1 jour à l'avance



„Uewersauer Gesangstreff“



De

Wir können nicht sehr gut singen, aber trotzdem wagen wir es, denn es ist der Spaß an der Sache der zählt. Unser Gesangstreff ist also für jedermann, egal ob AnfängerIn, Hobby-sängerInnen oder diejenigen die unter der Dusche singen. Gesungen werden Lieder aus aller Welt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr

Nous ne savons pas très bien chanter, mais le faisons quand même, car c'est le plaisir qui compte. Notre « Uewersauer Gesangstreff » s'adresse à tous, que vous soyez un débutant, un chanteur amateur ou quelqu'un qui

chante sous la douche. Des chansons du monde entier sont chantées. La connaissance de la musique n'est pas requise.



14:00 - 16:00



09.01.2026 & 23.01.2026
27.02.2026
13.03.2026 & 27.03.2026
24.04.2026



1 Tag im Vorfeld/
1 jour en avant



„Op der Fléiber“,
Baschleiden

„Überraschungs-Bingo“



De Ganz neu und ganz beliebt- das ist unser „Bingo Spezial“. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich an diesem Nachmittag, von unserem Bingo der besonderen Art und Weise überraschen. Gewinnen Sie Preise, bei denen Sie nicht dachten, dass es sie gibt.

Fr Tout nouveau et incroyablement populaire : voici notre « Bingo Spécial » ! Venezvous laisser surprendre cet après-midi par notre version unique du bingo. Gagnez des prix insoupçonnés !



14:00 - 18:00



16.01.2026
24.02.2026
06.03.2026
17.04.2026



1 Tag im Vorfeld/
1 jour en avant



“Op der Fléiber”,
Baschleiden



„Restaurant Treff“



11:30 - 14:00



1 Tag im Vorfeld /
1 jour à l' avance

Restaurant "Schumann's Eck" Nothum

15.01.2026

05.02.2026 & 19.02.2026

05.03.2026 & 19.03.2026

02.04.2026 & 16.04.2026

Restaurant "PizzaHut" Pommerloch

24.02.2026

30.04.2026

Restaurant "Deeler Bistro" Dahl

27.01.2026

13.02.2026

24.03.2026

09.04.2026

28.04.2026

Restaurant "An de Gaessen" Eschweiler

22.01.2026

26.02.2026

26.03.2026

23.04.2026

Fotogalerie: Geselligkeit





Sport & Bewegung / Sport & activité physique

„Uewersauer Wandergrupp“ & „Uewersauer Spadséiergrupp“	31
Rückengymnastik.....	32
Gymnastique du dos	
„LineDance“	33
„Tabata Intervalltraining“	34
„Pilates“	35
„Stretch & Relax“	36
„Zumba für Alle“	37
Yoga - Entspannung für Körper und Geist	38
Yoga - relaxation du corps et de l'esprit	
Morgengymnastik.....	39
Gymnastique Douce	
Intensives Faszientraining	40
Entraînement intensif des fascias	
„AquaGym“	41
Intensives Bauchmuskeltraining	42
Entraînement intensif des muscles abdominaux	
„Online Yoga“	43



„Uewersauer Wandergrupp“



„Uewersauer Spadséiergrupp“



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. Gewandert wird immer zwischen 8- 10km.

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. Les randonnées sont entre 8 et 10 km.

De Mit maximal 4 Kilometern Länge sind diese Wanderwege perfekt für einen gemütlichen Spaziergang geeignet.

Fr D'une longueur maximale de 4 kilomètres, ces randonnées sont parfaits pour une balade tranquille.



Mi / Me



14:00 - 16:30



Fr / Ve & Di/Ma



9:30 - 11:00



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.



11:00 - 12:00



09.01.2026 - 24.04.2026



31.12.2025



152 € (12 Einheiten / séances)



“Centre Culturel”,
Heiderscheid



Julie Wagner

Schnuppern / Essayer
09.01.2026



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



12.01.2026 - 27.04.2026



05.01.2026



110 € (13 Einheiten / séances)



"Centre Culturel",
Büderscheid



FR



Alexandra Esnault

Schnuppern / Essayer
12.01.2026



„Tabata-Intervalltraining“



De Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, bei der kurze, hochintensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln. In einem 30-minütigen Training werden Kraft und Ausdauer trainiert. Anschliessend folgen 30 Minuten sanfte Übungen auf der Matte.

Fr Tabata est une forme d'entraînement fractionné, qui alterne des intervalles courts et intenses entrecoupés de courtes pauses. Une séance de 30 minutes développe la force et l'endurance, suivie de 30 minutes d'exercices doux sur tapis.



19:00 - 20:00



06.01.2026 - 14.04.2026



31.12.2025



70 € (6 Einheiten/ séances)



„Hall Sportif“, Nocher



Julie Wagner

Schnuppern / Essayer
06.01.2026



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.



19:00 - 20:00



13.01.2026 - 21.04.2026



31.12.2025



70€ (6 Einheiten/séances)



"Hall Sportif", Nocher



Julie Wagner

Schnuppern / Essayer
13.01.2026



„Stretch & Relax“



De Eine Stunde mit Dehn- und Flexibilitätsübungen, die Ihnen dabei helfen können, körperliche Anspannungen zu mindern. Lernen Sie nicht nur ihren Körper, sondern auch ihren Geist zu entspannen. Konzentrieren Sie sich ganz auf ihren Körper und ihren Atem und gelangen Sie so zu einer tiefen körperlichen und geistigen Entspannung.

Fr Une heure d'exercices d'étirement et de flexibilité qui peuvent vous aider à réduire les tensions physiques. Apprenez à détendre non seulement votre corps, mais aussi votre esprit. Concentrez-vous entièrement sur votre

corps et votre respiration et réalisez une relaxation physique et mentale profonde.



18:30 - 19:30



05.01.2026 - 20.04.2026



31.12.2025



152 € (12 Einheiten/séances)



„Centre Culturel“,
Heiderscheid



Julie Wagner

Schnuppern / Essayer
05.01.2026



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 coordi-

nation. De plus, la bonne humeur est importante, surtout pour le plaisir.



19:30 - 20:30



08.01.2026 - 26.03.2026



31.12.2025



100 € (11 Einheiten/ séances)



„Hall Sportif“,
Harlange



Isabelle Engels

Schnuppern / Essayer
08.01.2026



Yoga - Entspannung für Körper und Geist Yoga - relaxation du corps et de l'esprit



De Mit den Übungen des Yoga wird die Körperhaltung verbessert, die Halte- und Bewegungsmuskulatur gestärkt und ein besseres Körperbewusstsein erarbeitet. Berufsbedingten einseitigen Belastungen und Verspannungen wird entgegen gewirkt. Die Yoga-Übungen verhelfen ebenfalls zu Entspannung, Ruhe und Wohlbefinden.

Fr Avec les exercices de yoga, la posture est améliorée, les muscles de maintien et de mouvement sont renforcés et une meilleure conscience du corps est développée. Le stress et les tensions unilatéraux liés au travail sont neutralisés. Les exercices contribuent également à la relaxation, au calme et au bien-être.



06.01.2026 - 24.03.2026



31.12.2025



Anfänger/ Débutants :
09:30 - 10:30

Fortgeschrittene/Avancés :
10:30 - 11:30



145 € (10 Einheiten/ séances)



"Hannert der Kierch",
Baschleiden



Sarah Cattani

Schnuppern / Essayer
06.01.2026



Morgengymnastik Gymnastique Douce



De Sanfte Gymnastik nur im Stand und sitzend auf dem Stuhl. Die Übungen können die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer verbessern, sowie die richtige Körperhaltung unterstützen.

Fr Gymnastique douce pratiquée uniquement debout ou assis sur une chaise. Ces exercices peuvent améliorer la souplesse, la force et l'endurance, tout en favorisant une bonne posture.



10:00 - 11:00



05.01.2026 - 20.04.2026



31.12.2025



152 € (12 Einheiten/séances)



"Centre Culturel",
Heiderscheid



Julie Wagner

Schnuppern / Essayer
05.01.2026



Intensives Faszientraining Entraînement intensif des fascias



De In einem 45-minütigen intensiven Training werden verklebte und verhärtete Faszien gelockert und mobilisiert, um die Beweglichkeit zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die Elastizität zu fördern. Dabei kommen Techniken wie das Rollen über eine Faszienrolle, federnde Bewegungen und Dehnen zum Einsatz, um das gesamte Bindegewebe zu trainieren.

Fr Lors d'un entraînement intensif de 45 minutes, les fascias contractés et tendus sont détendus et mobilisés pour améliorer la mobilité, soulager la douleur et favoriser l'élasticité. Des techniques telles que le roulement sur un rouleau à fascia, les mou-

vements à ressort et les étirements sont utilisés pour solliciter l'ensemble du tissu conjonctif.



18:45 - 19:30



08.01.2026 - 16.04.2026



31.12.2025



62 € (6 Einheiten/ séances)



“Hall Sportif“, Nocher



Julie Wagner

Schnuppern / Essayer
08.01.2026



De Wassergymnastik ist besonders für Personen geeignet, die nicht unbedingt große Sportler sind. Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen!

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 !



06.01.2026 - 30.04.2026



Di / Ma

Groupe A: 18:45 - 19:30

Groupe B: 19:45 - 20:30

Do / Je

Groupe C: 19:00 - 19:45

Groupe D: 19:45 - 20:30



31.12.2025



100 € (14 Einheiten/ séances)



“Lycée du Nord Wiltz”,
Wiltz



FR



Cercle de natation
de Wiltz



Intensives Bauchmuskeltraining

Entraînement intensif des muscles abdominaux



De In einem 45-minütigen intensiven Training wird die gesamte Bauch-und Rumpfmuskulatur gestärkt, Bauchfett reduziert und die Körpermitte stabilisiert.

Fr Au cours d'une séance d'entraînement intensive de 45 minutes, tous les muscles abdominaux et centraux sont renforcés, la graisse du ventre est réduite et le tronc est stabilisé.

Schnuppern / Essayer
15.01.2026



18:45 - 19:30



15.01.2026 - 23.04.2026



31.12.2025



62 € (6 Einheiten/ séances)



"Hall Sportif", Nocher



Julie Wagner



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



08.01.2026 - 26.03.2026



31.12.2025



120 € (10 Einheiten/ séances)



Sarah Cattani



Workshop & Kurse / Ateliers & séminaires

Nähkurs : Für Anfänger und Fortgeschrittene	45
Cours de couture pour débutants et avancés	
Pop-Up-Karten	46
Magie des cartes pop-up	
Kreativ mit Epoxid	47
Creativ avec résine époxy	
Keramikurs: Für Anfänger und Fortgeschrittene	48
Cours de céramique pour débutants et avancés	
Auf Wildkräutersuche zum Verkosten	49
À la recherche d'herbes sauvages à déguster	
Floristikworkshop: Winterliche Dekoration.....	50
Création d'une composition florale hivernale	
Floristikworkshop: Osterdekoration	51
Création d'une composition florale pour pâque	
Ätherische Öle: Balance für Körper und Seele	52
Les huiles essentielles comme pharmacie naturelle	
Wieder traumhaft schlafen	53
Trouver son sommeil sain	

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



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



Groupe A
07.01.2026 - 18.03.2026



Groupe B
08.01.2026 - 19.03.2026



31.12.2025
135 € (10 Einheiten/séances)



“Al Schoul”, Heiderscheid



Fabienne Streng-Darquenne

Pop-Up-Karte Magie des cartes pop-up



De „Pop-Up-Karten“ sind mehr als nur einfache Grußkarten – durch das Öffnen der Karte entfaltet sich ein kleines Kunstwerk. In diesem Workshop zeigt Michaela Feguenne, Ihnen verschiedene Techniken zur Gestaltung Ihrer persönlichen Karte.

Fr Les « cartes pop-up » sont plus que de simples cartes de voeux – en ouvrant la carte, une petite oeuvre d'art se déploie. Dans cet atelier, Michaela Feguenne vous montrera différentes techniques pour concevoir votre carte personnelle.



09:00 - 12:00



07.02.2026
Valentinstag Special
21.03.2026
Oster Special



23.01.2026 & 12.03.2026



20 €



"Al Schoul", Heiderscheid



Michaela Feguenne

Kreativ mit Epoxid Créatif en résine époxy



De Gestalten Sie Ihre eigenen Unikate aus Epoxidharz! Ob mit echten Blüten, Farbe oder etwas Glitzer - Sie entscheiden selbst. Diese Technik ist besonders für Broschen, Ketten-, Schlüsselanhänger und Ohringe geeignet.

Fr Créez votre propre projet 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.



09:00 - 12:00 oder/ou
13:30-16:30



14.03.2026 & 25.04.2026



02.03.2026 & 11.04.2026



25 €



“Centre Culturel”, Kaundorf



Michaela Feguenne

Keramikurs: Für Anfänger und Fortgeschrittene Cours de céramique pour débutants et avancés



De Egal, ob für Töpfererfahrene oder Anfänger. Hier findet man alles, was man über Tonarten, Werkzeuge, Techniken und kreative Möglichkeiten wissen muss. Wir beginnen mit einer Einführung in die wichtigsten Materialien der Keramik.

Danach lernen wir die Grundlagen der verschiedenen Techniken und Am 2. Kurstag erfolgt das Glasieren und die Fertigstellung der Werke.

Fr Que vous soyez potier expérimenté ou débutant, vous trouverez ici tout ce qu'il faut savoir sur les types d'argile, les outils, les techniques et les possibilités créatives. Nous com-

mençons par une introduction aux principaux matériaux céramiques.

Nous apprenons ensuite les bases des différentes techniques. Le deuxième jour du cours, nous abordons l'émailage et la finition des pièces.



08:00 - 12:00



17.01.2026 & 28.02.2026



10.01.2026



80 €



“Al Schoul” , Heiderscheid



Carine Boentges-Reckinger



Auf Wildkräutersuche zum Verkosten

À la recherche d'herbes sauvages à déguster



De Auf dieser Wanderung (3km) entdecken Sie die Welt der Wildpflanzen. Sie lernen die Wildkräuter erkennen und bestimmen und wie Sie in der Küche unser Essen verfeinern können.

Fr Lors de cette randonnée (+/- 3km), vous découvrirez le monde des plantes sauvages. Vous découvrirez les différentes herbes, ainsi que la façon dont elles peuvent sublimer nos plats.



10:00 - 12:00



31.03.2026



20.03.2026



20 €



Dirbach



Mareilke Steng



Floristikworkshop: Winterliche Dekoration Création d'une composition florale hivernale



De

In diesem Workshop gestalten wir, unter Anleitung einer Floristin, ein winterliches Arrangement. Egal, ob Sie AnfängerIn sind oder bereits Erfahrung in der Floristik haben, die Kurse sind so gestaltet, dass sie für jeden etwas bereithalten.

Fr

Dans cet atelier, nous réaliserons une composition florale hivernale sous la direction d'un fleuriste. Que vous soyez débutant ou fleuriste

confirmé, les cours sont conçus pour répondre aux besoins de chacun.



19:00 - 21:00



29.01.2026



19.01.2026



50 € (Material inbegriffen /
matériel inclus)



“Al Schoul“, Heiderscheid



Nadège Decker



Floristikworkshop: Osterdekoration

Création d'une composition florale pour pâques



De

Lassen Sie Ihre Kreativität zu Ostern erblühen! Zusammen kreieren wir ein Ostergesteck mit tollem Frühlingsblüher, Ästen. Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, mit einem wunderschönen Stück nach Hause zu gehen, das sich ideal als Geschenk eignet oder Ihr Zuhause verschönert.

Fr

Laissez libre cours à votre créativité pour Pâques ! Ensemble, nous créerons une composition florale pascale avec de magnifiques fleurs et branches printanières. Cet atelier vous

permettra d'emporter chez vous une superbe création, idéale à offrir ou pour embellir votre intérieur.



19:00 - 21:00



02.04.2026



15.03.2026



50 € (Material inbegriffen / matériel inclus)



“Al Schoul”, Heiderscheid



Nadège Decker

👐👐 Ätherische Öle: Balance für Körper und Seele Les huiles essentielles comme pharmacie naturelle



De Erleben Sie, wie die reinen Naturöle Ihr Wohlbefinden auf allen Ebenen steigern können, und entdecken Sie, wie Sie Ihre persönliche Hausapotheke für Alltag, Entspannung und innere Balance aufbauen können.

Fr Découvrez comment les huiles naturelles pures peuvent améliorer votre bien-être à tous les niveaux et apprenez à constituer votre propre pharmacie familiale pour le quotidien, la détente et l'équilibre intérieur.



9:00 - 11:30



07.03.2026



23.02.2026



60 € (Material inbegriffen / matériel inclus)



« Centre Culturel »,
Kaundorf



Jill Kirsch

Wieder traumhaft schlafen Trouver son sommeil sain



De Fällt es Ihnen schwer, in den Schlaf zu finden, während Ihr Gedankenkarussell unaufhörlich dreht? Wachen Sie morgens erschöpft auf? Diese individuell abgestimmte Schlafbegleitung unterstützt Sie dabei, den Geist zur Ruhe zu bringen und erholsame Nächte zu genießen. Entdecken Sie, wie gezielte Entspannungstechniken, ätherische Öle und ein optimiertes Schlafumfeld den Schlaf verbessern.

Fr Avez-vous du mal à vous endormir lorsque vos pensées s'emballent ? Vous réveillez-vous épuisé(e) le matin ? Cet accompagnement personnalisé pour un sommeil réparateur vous aide

à apaiser votre esprit et à profiter de nuits paisibles. Découvrez comment des techniques de relaxation ciblées, les huiles essentielles et un environnement de sommeil optimal peuvent améliorer la qualité de votre sommeil.



19:00 - 21:00



**24.02.2026, 03.03.2026,
10.03.2026, 17.03.2026**



10.02.2026



150€ (4 Einheiten/ séances)



“Al Schoul”, Heiderscheid



Martine Bram



Kultur & Ausflüge / Culture & visites

Moulin J.P. Dieschbourg & Distillerie Difrulux	55
„Vitarium“ & „KioWatt“	56
„Menuiserie Reckinger“ & „Téi vum Séi“	57
„Gutenberg revisited“ - die Geschichte des Buchdrucks	58
„AirRescue“ & „Trasmusée“	59
Ostermarkt in St.Wendel	60
Marché de Pacques à St.Wendel	
Karfreitag: „Osterbingo“	61
Vendredi sain & « Bingo de Pâques »	
Découvrez Bonn lors d'une visite guidée passionnante !	62
Entdecken Sie Bonn bei einer spannenden Stadtführung!	
Frühling im Elsass: Blüten, Feste und mildes Wetter	63
Printemps en Alsace : fleurs, fêtes et beau temps	
Octave & Mäertchen	64



Geführte Besichtigung / Visite guidée : Moulin J.P. Dieschbourg & Distillerie Difrulux



De

Die Tour startet in der Mühle J.P. Dieschbourg, bekannt für Mehlproduktion und Kaffeeröstung. Die Teilnehmer entdecken traditionelle Mahltechniken und historische Maschinen. Nach dem gemeinsamen Essen geht es weiter zur Difrulux-Destillerie in Braidweiler, berühmt für hochwertige Eaux-de-vie, Liköre und Gins. Der Tag endet mit Verkostungen und einem Besuch der hauseigenen Geschäfte.

Fr

La visite commence au Moulin J.P. Dieschbourg, spécialisé dans la farine et la torréfaction du café, où les participants découvrent la fabrica-

tion traditionnelle et la technologie ancienne du moulin. Après un repas commun, la visite se poursuit à la Distillerie Difrulux à Braidweiler, réputée pour ses eaux-de-vie, liqueurs et gins, où sont expliqués les secrets de la distillation artisanale. Des dégustations et la visite des boutiques clôturent la journée.



Tagesausflug mit Minibus /
Excursion en minibus



23.01.2026



12.01.2026



40 €



Geführte Besichtigung / Visite guidée : „Vitarium“ & „KioWatt“



De Entdecken Sie eine der modernsten Molkereien Europas und erfahren Sie Wissenswertes über Milch und Milchprodukte. Nach einem gemeinsamen Essen folgt eine Führung durch das Kiowatt-Kraftwerk, die einzige Holzpellet-Produktionsstätte Luxemburgs.

Fr Venez découvrir avec nous, une des laiteries les plus modernes en Europe. Nous apprendrons une foule de choses intéressantes sur le lait et

les produits laitiers. Après un repas en commun, nous faisons une visite guidée de la Centrale Kiowatt, qui est le seul site de production de pettets de bois au Luxembourg.



**Tagesausflug mit Minibus/
Excursion en minibus**



03.02.2026



21.01.2026



30 €



Geführte Besichtigung / Visite guidée : „Menuiserie Reckinger“ & „Téi vum Séi“



De Zusammen haben wir die Möglichkeit, einen Blick hinter die Kulissen modernen Tischlerei zu werfen und dem Inhaber des Familienbetriebes Fragen zu stellen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen folgt eine Führung des Unternehmens „Téi vum Séi“ in Schleif, bei der die Herstellung von Kräuterteemischungen und aromatischen Kräutern gezeigt wird.

Fr Découvrez le fonctionnement d'une menuiserie moderne avec des informations théoriques et pra-

tiques, et la possibilité de poser vos questions au patron. Le matin se termine par un repas en commun. Ensuite, à Schleif, une visite guidée vous montre comment sont fabriqués les mélanges de tisanes et les herbes aromatiques.



**Tagesausflug mit Minibus /
Excursion en minibus**



17.02.2026



03.02.2026



30 €



Die Geschichte des Buchdrucks L'histoire de l'imprimerie



De „Gutenberg Revisited“ ist eine Ausstellung über zwei Etagen im Kulturhuf in Grevenmacher. Auf 14 großformatigen Infopaneelen vermittelt eine anschauliche Timeline die Geschichte des Buchdrucks von der Zeit vor Gutenberg bis heute, ergänzt durch neue Objekte. Im Erdgeschoss beeindruckt eine Sammlung historischer Buchdruckmaschinen.

Fr « Gutenberg revisité » est une exposition répartie sur deux étages au Kulturhuf de Grevenmacher. Une chronologie vivante, présentée sur 14 panneaux d'information grand for-

mat, retrace l'histoire de l'imprimerie, d'avant Gutenberg à nos jours, enrichie de nouvelles pièces. Au rez-de-chaussée, une impressionnante collection de presses d'imprimerie historiques vous attend.



**Tagesausflug mit Minibus /
Excursion en minibus**



14.03.2026



02.03.2026



30 €



Geführte Besichtigung / Visite guidée : „AirRescue“ & „Tramsmusée“



De Mit einer modernen Flotte von Rettungshubschraubern bietet Luxembourg Air Rescue Luftrettungsdienste in Luxemburg und der Großregion an und verfügt über ein eigenes Ambulanzflugzeug, um Mitglieder und Patienten nach medizinischen Notfällen im Ausland sicher nach Hause zu bringen.

Anhand von Fotos, alten Tramwagen und Autobusmodellen wird die Entwicklung der Verkehrsbetriebe der Stadt Luxemburg seit 1875 dargestellt. Im Preis inbegriffen ist die Busfahrt, der Eintritt, die geführte Besichtigung und eine kurze Fahrt mit einem alten Tram.

Fr Grâce à sa flotte moderne d'hélicoptères de sauvetage, Luxembourg Air Rescue assure des services d'ambulance aérienne au Luxembourg

et dans la Grande Région et dispose également de sa propre ambulance aérienne pour rapatrier en toute sécurité ses membres et les patients après des urgences médicales à l'étranger.

L'évolution du réseau de transports publics luxembourgeois depuis 1875 est illustrée par des photographies, des tramways d'époque et des maquettes de bus. Le prix comprend le transport en bus, l'entrée, une visite guidée et un court trajet en tramway d'époque.



**Tagesausflug mit Minibus /
Excursion en minibus**



16.03.2026



16.02.2026



40 €



Ostermarkt in St.Wendel

Marché de pâques à St.Wendel



De

Entdecken Sie den Ostermarkt in St. Wendel, einen der schönsten und lebendigsten Ostermärkte der Region! In den malerischen Gassen der Altstadt erwarten Sie kunsthandwerkliche Stände, österliche Dekorationen, regionale Produkte und kulinarische Spezialitäten. Freuen Sie sich auf eine festliche Atmosphäre, Musik und Unterhaltung für Groß und Klein – ein bunter und gemütlicher Tag im Zeichen der deutschen Ostertradition!

Fr

Venez découvrir le marché de Pâques de St. Wendel, l'un des plus beaux et des plus animés de la région ! Dans les rues pittoresques de la vieille ville, vous trouverez stands artisanaux, décorations de Pâques, produits régionaux et spécialités gour-

mandes. Ambiance festive, musique, animations pour petits et grands – tout est réuni pour passer une journée conviviale et colorée au coeur de la tradition pascale allemande.



Sa / Sa

21.03.2026



07h30 Ettelbruck (Däichhal)

07h45 Heiderscheid (Duerf)

08h00 Pommerloch (Knauf)



02.03.2026



35,00 € (Transport sans visite /
Transport ohne besichtigung)

40,00 € (Visite et transport /
Besichtigung und Transport)



Club Uewersauer &
Club Nordstad Aktiv+



Karfreitag: “Osterbingo“

Vendredi sain: « Bingo de Pâques »



De

Am Karfreitag treffen wir uns zum gemeinsamem Fischessen. Begleiten Sie uns und verbringen Sie mit uns im Anschluss einen geselligen Nachmittag mit unserem „Oster Bingo Spezial“.

Fr

Comme le veut la tradition, aucune viande n'est consommée le Vendredi Saint. C'est pourquoi nous vous invitons à manger un poisson frit

avec nous. Venez avec nous et participez après le repas à notre « Bingo de Pâques Spécial »



11:30 - 18:00



03.04.2026



27.03.2026



Restaurant
“Deeler Bistro“, Dahl



Frühling im Elsass:

Blüten, Feste und mildes Wetter

Printemps en Alsace : fleurs, fêtes et beau temps

Highlights :

Musée du pain d'épices

Frühlingsmarkt in Colmar

Château du Haut Kœnigsbourg



De

Im Elsass findet man alles, was typisch elsässisch ist: von leckeren Speisen bis hin zu bunten Fachwerkhäusern. Mulhouse - eine Stadt im südlichen Elsass ist ein echter Geheimtipp.

Fr

En Alsace, vous trouverez tout ce qui est typiquement alsacien : de

la délicieuse cuisine aux maisons à colombages colorées. Mulhouse, ville du sud de l'Alsace, est un véritable coup de cœur.



13.04.2026 - 17.04.2026



01.02.2026



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



De

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

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

Fr

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

Visitez les sites essentiels - ancien quartier gouvernemental, Musée-Mile, nouveaux centres économiques - et profitez

de la vue sur le Siebengebirge. Une balade à Bad Godesberg peut s'y ajouter.



Ve / Fr 24.04.2026



07h30 Ettelbruck (Däichhal)

07h45 Heiderscheid (Duerf)

08h00 Pommerloch (Knauf)



20.03.2026

45,00 € (Bus de voyage)

Option: 8€ Visite à pied

8€ Visite en Bus

28€ Restaurant Tuscolo
(hors boissons /
ohne Getränke)



Club Uewersauer,

Club Wälle Wäin &

Club Nordstad Aktiv+



Octave & Mäertchen



De

Die Oktav ist eine langjährige Tradition in Luxemburg und das sogenannte Mäertchen ist fester Bestandteil davon. Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns in die zauberhafte Atmosphäre des Märthchens einzutauchen. Wenn Sie möchten, können Sie den Tag mit einem Besuch der traditionellen Oktavenmesse abrunden.

Fr

L'Octave est une tradition bien ancrée au Luxembourg, et le « Märthchen » en est une composante

essentielle. Nous vous invitons chaleureusement à vous immerger dans l'atmosphère enchantée du Märthchen. Si vous le souhaitez, vous pouvez terminer la journée par une visite à la messe traditionnelle de l'Octave.



**Tagesausflug mit Minibus /
Excursion en minibus**



29.04.2026



22.04.2026



15 €

Fotogalerie





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

Überschungsausflüge 2026.....	67
Excursions pleine de surprises 2026	
Salzburg : Clubreise im Herbst.....	68
Salzbourg : Voyage du club en automne	
Landesgartenschau 2026.....	69
Exposition Horticole Régionale 2026	



Überraschungsausflüge 2026

Excursions pleine de surprises 2026



De Ein Ausflug voller Überraschungen - nichts wird im Voraus verraten! Erst am Ziel, -aber vielleicht schon etwas früher - werden Sie erfahren, wo es hin geht.

Fr Une excursion pleine de surprises, rien n'est révélé à l'avance ! Ce n'est qu'à destination - mais peut-être un peu plus tôt - que vous saurez où vous allez.



17.03.2026



12.02.2026



17.07.2026



22.06.2026



17.10.2026



28.09.2026



45 €



Salzburg: Clubreise im Herbst

Salzbourg : Voyage du club en automne



Highlights :

*Tagesausflug Attersee
Festung Hohensalzburg
Bergsalzwerk Berchtesgaden
Romy Schneider Ausstellung*

De

Sie ist bekannt als Geburtsort des berühmten Wolfgang Amadeus Mozart, als Bühne der Salzburger Festspiele – die Rede ist von der wunderschönen Stadt Salzburg. Von der reichhaltigen Kultur bis hin zur beeindruckenden Landschaft ist für jeden etwas dabei.

Fr

Connue comme la ville natale du célèbre Wolfgang Amadeus Mozart et comme le théâtre du Festival de Salzbourg, Salzbourg est une magnifique ville. De sa riche culture à ses paysages à couper le souffle, il y en a pour tous les goûts.



31.08.2026 - 05.09.2026



01.06.2026



Landesgartenschau 2026

Exposition Horticole Régionale 2026



De

Die Landesgartenschau kommt 2026 nach Neuss. Auf einer Fläche von 38 Hektar. Farbenprächtige Schaugärten, Garteninspirationen und außergewöhnliche Blumenausstellungen laden zum Spazieren und Verweilen ein.

Fr

L'exposition horticole régionale aura lieu à Neuss en 2026. Sur une superficie de 38 hectares. Des jardins d'exposition colorés, des inspirations pour le jardin et des expositions florales exceptionnelles invitent à se promener et à flâner.



07.08.2026



01.06.2026

Clubreise 2025 – Bregenz



Kurztrip Heidelberg





„After Work“

Meine Rente in Luxemburg, was muss ich wissen?	71
Ma pension au Luxembourg, que dois-je savoir ?	
Vorsicht vor Trickbetrug	72
Attention aux amaqes	



Meine Rente in Luxemburg, was muss ich wissen? Ma pension au Luxembourg, que dois-je savoir ?



De Die Informationsveranstaltung bietet eine umfassende Präsentation des aktuellen Pensionssystems. Im Anschluss an die Präsentation wird ein interaktiver Austausch stattfinden, bei dem die Möglichkeit besteht, Fragen zu stellen und verschiedene Aspekte des Themas mit den anwesenden Fachleuten zu diskutieren.

Fr La séance d'information offrira une présentation complète du système de retraite actuel. Elle sera sui-

vie d'une discussion interactive où les participants pourront poser des questions et discuter de divers aspects du sujet avec les experts présents.



18:30 - 21:30



20.01.2026



13.01.2026



Gratis/gratuit



"Op der Fléiber",
Baschleiden



Vorsicht vor Trickbetrug Attention aux arnaques



De In diesem Vortrag geht es darum, für unterschiedliche Betrugsmaschinen zu sensibilisieren. Dazu zählen beispielsweise Trickdiebstähle an der Haustür, etwa durch falsche Polizistinnen oder Handwerker, sowie Schockanrufe von vermeintlichen Enkelinnen.

Fr Dans cette conférence, il s'agit de sensibiliser aux différentes formes d'arnaques. Cela inclut, par exemple, les vols par ruse à domicile, notamment

ceux commis par de faux policiers ou des artisans, ainsi que les appels alarmants de faux petits-enfants.



17:30 - 19:30



25.03.2026



18.03.2026



Gratis/gratuit



"Op der Fléiber",
Baschleiden

Werde Spielplatz-Tester!

Liebe Kinder, Eltern und Großeltern,
habt ihr Lust die coolsten Spielplätze in eurer Gemeinde zu entdecken?
Dann macht mit und werdet Spielplatz-Tester!

Was macht ein Spielplatz-Tester?

- Er probiert Spielplätze aus – Rutschen, Schaukeln, Klettergerüste und vieles mehr.
- Er sagt uns, was ihm gut gefällt und was nicht.
- Er sagt uns auch, was man besser machen kann.

Neugierig?

Dann meldet euch
zusammen mit euren Eltern
oder Großeltern bei uns an.

Tel.: 27 40 27 80 oder Email:
clubuewersauer@inter-actions.lu





Für Groß & Klein / Pour grands & petits

Entdecke die Welt des Zirkus (6+)..... 77
Découvrez le monde du cirque

„Kids at the museum“(6+)..... 78

Nachmittag auf dem Bauernhof..... 79
Après-midi à la ferme

Bowling (7+) 80



Entdecke die Welt des Zirkus (6+)

Découvrez le monde du cirque



De

Einmal im Zirkus mitmachen, davon träumt doch jedes Kind. Doch auch als Erwachsene sind wir dafür absolut nicht zu alt. Unter Anleitung lernen die Kinder mit viel Spaß und Geschick einige tolle Kunststücke – von Balancieren über Jonglage bis Luftakrobatik.

Fr

Tous les enfants rêvent de faire partie du cirque. Mais même adultes, il n'est jamais trop tard pour cela. Encadrés par des professionnels, les enfants apprennent des numéros incroyables, alliant plaisir et talent : équilibre, jonglerie, acrobaties aériennes...



14:00-16:00



10.01.2026 & 17.01.2026



04.01.2026



45 €
(Erwachsener mit Kind /
Adulte avec enfant)



"Campus Scolaire -
Ale Besch", Eschdorf



Jonn Häppi



„Kids at the museum“ (6+)



De Auf den Spuren des Schiefers, geht es während einer Führung, speziell für Kinder, 42 Meter tief unter die Erde, wo sie die Schiefergrube Johanna entdecken. Anschließend können die Kinder selbst aktiv werden; alle Teilnehmer schleifen ihr eigenes Medaillon.

Fr En suivant la piste de l'ardoise, une visite guidée spécialement conçue pour les enfants les emmène à 42 mètres sous terre à la découverte de la mine d'ardoise « Johanna ». Ensuite,

les enfants peuvent mettre la main à la pâte : chaque participant polit son propre médaillon.



14:00 - 16:00



09.04.2026



19.03.2026



20 €



"Musée d'Ardoise",
Martelange



Nachmittag auf dem Bauernhof (6+)

Après- midi à la ferme (6+)



De Gemeinsam lernen wir die Tiere auf dem Hof kennen und füttern sie zusammen. Anschließend wird sich um die Ponys gekümmert und ein spannender Spiel-Parcours aufgebaut. Die Kinder können natürlich – mit Begleitung – auf den Ponys reiten! Gemeinsam basteln wir eine Dekoration, welche die Kinder mit nach Hause nehmen können,

Fr Nous apprendrons à connaître les animaux de la ferme et nous leur donnerons à manger. Après cela, nous prendrons soin des poneys et mettrons en place un parcours d'obstacles captivant. Naturellement, les enfants auront l'opportunité de faire un tour à poney

sous la surveillance d'un adulte ! Nous ferons aussi de superbes décorations ensemble, que les enfants auront la possibilité de ramener leurs oeuvres à domicile.



14:00 - 17:00



18.04.2026



02.04.2026



20 €



Ferme pédagogique
"An Scheppen", Boulaide



Bowling (7+)



De Wir werden auf der Bowling Bahn eine ruhige Kugel schieben bzw. für etliche Strikes und Spares sorgen. Getränke und kleine Speisen können vor Ort erworben werden. Der Nachmittag steht ganz im Zeichen der Freundschaft und der Geselligkeit.

Fr Nous pousserons une balle lisse sur le bowling et assurerons un certain nombre de strikes et de re-changes. Des boissons et des petits repas peuvent être achetés sur place.

L'après-midi est placé sous le signe de l'amitié et de la convivialité.



17:00 - 19:00



18.04.2026



10.04.2026



10 €



"All In Center",
Heiderscheid

2025 in Bildern







„Vakanz heiheim“ und das eigene Land entdecken

„Warum in die Ferne schweifen? Sieh das Gute liegt so nah“ – sagte bereits Johann Wolfgang von Goethe. Anstatt weit zu verreisen, nutzten wir auch in diesem Jahr, die Möglichkeit, die zahlreichen Sehenswürdigkeiten vor der Haustür zu entdecken.

« Pourquoi aller au loin ? Voyez, le bien est si proche », disait Johann Wolfgang von Goethe. Au lieu de voyager loin, nous avons, cette année encore, profité de l'occasion pour découvrir les nombreux attraits de notre région.

"J-Reiff sàrl"
Troisvierges



"SEBES" - Eschdorf



Schengen & "Parc Thermal" Mondorf



"Eppelpress" - Eppeldorf

"M.S Marie - Astrid"

En oppent Ouer fir Iech



Für Sie da

Haben Sie Fragen zu bestimmten Themen?
Haben Sie Ideen für Aktivitäten oder Projekte?
Oder möchten Sie einfach mal plaudern?
Dann rufen Sie bitte einfach an unter:
Tel.: 2740 2780 oder 621 82 65 36

À l'écoute

Avez-vous des questions à propos de certain sujet ?
Avez-vous une idée pour une activité ou un projet ?
Ou aimeriez-vous seulement parler de choses et d'autres ?
Alors appelez s.v.p. simplement le:
Tél. : 2740 2780 ou 621 82 65 36



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



Stauséigemeng



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil



CLUB UEWERSAUER OUSCHTERMÉTTEG

AM SAMSTAG: 28.03.2026

14:00 – 18:00

Verbringen Sie mit uns einen tollen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen, stöbern Sie durch unsere selbstgemachten Dekorationen und Frühlingsblüher.

Versuchen Sie auch Ihr Glück bei unserer Tombola mit vielen tollen Preisen.

Für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt.

Der Eintritt ist frei.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen.

Melden Sie sich an unter 2740 2780



Teilnahmebedingungen

Der Club Uewersauer wurde in erster Linie für die Einwohner aus den Gemeinden Boulaide, Goesdorf, Esch-Sauer, Winseler und der Stauseegemeinde geschaffen. Aber auch Bürger aus anderen Gemeinden sind herzlich willkommen.

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 der Club keine Haftung für eventuell entstandene Schäden. Der Club lehnt auch jede Verantwortung im Falle eines Unfalls oder Diebstahls im Rahmen einer vom Club organisierten Aktivität ab.

Bei Teilnahmen an spezifischen Aktivitäten bitte entsprechende Ausstattung oder vorgegebene Materialien mitbringen. Aus Rücksicht auf alle TeilnehmerInnen beginnen wir unsere Aktivitäten pünktlich bzw. pflegen bei Ausflügen und Reisen pünktlich abzufahren. Da unsere MitarbeiterInnen 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. Die Reihenfolge der Anmeldungen ist ausschlaggebend. Falls eine Aktivität bereits ausgebucht ist, könne wir Sie auf eine Warteliste setzen.

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** (BGLLULL).

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. Die Kosten für unsere Kurse gelten für jeweils ein Trimester und werden nach Kursbeginn nicht mehr zurückerstattet.

Bei Reisen oder Urlauben mit einem Reiseveranstalter gelten die Fristen und Rückzahlungsbedingungen des Reiseunternehmers. Die Teilnehmer sind eigens verantwortlich eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen. 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.

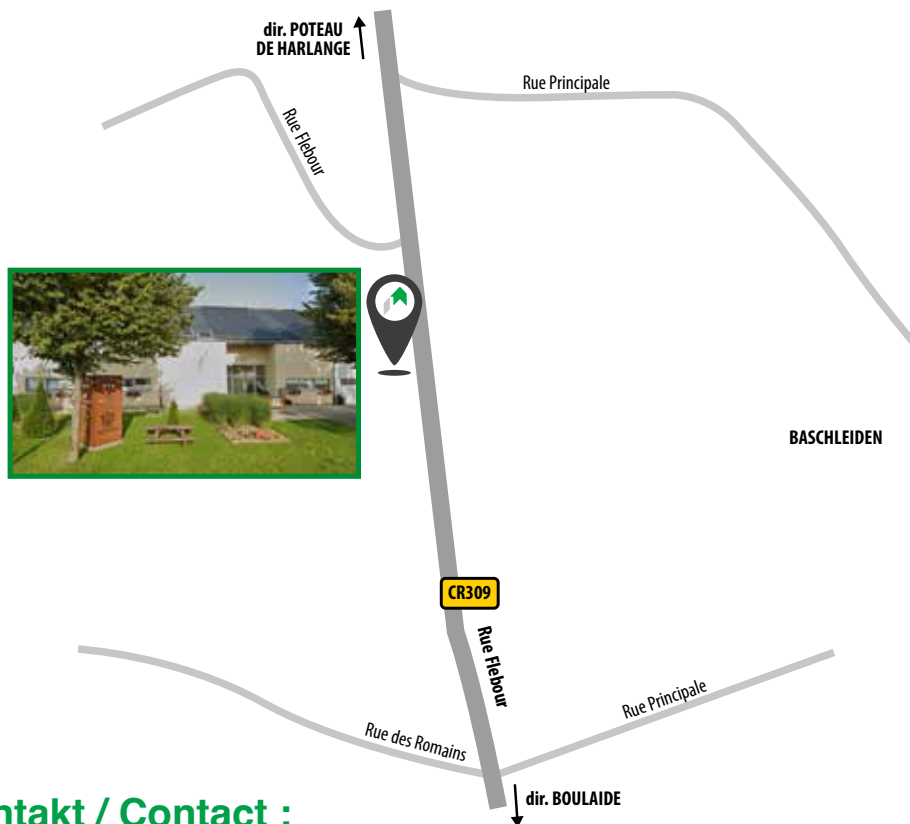
Abmeldungen

Falls Sie Ihre Teilnahme an einer Aktivität rückgängig machen müssen, bitte schnellstmöglich Bescheid sagen (per Mail, per Telefon oder persönlich), 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

☎ 27 40 27 80
☎ 621 82 65 36
✉ clubuewersauer@inter-actions.lu

www.clubuewersauer.lu

Folgen Sie uns auch auf Facebook!

[f](https://www.facebook.com/clubuewersauer) [i](https://www.instagram.com/clubuewersauer) /clubuewersauer



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



Stauséigemeng

