

Club Uewersauer

September - Dezember 2026

Septembre - Décembre 2026



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

clubaktiv⁺



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

Legende / Légende

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

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,

„Flexibilität bedeutet, auf Veränderungen zu reagieren, ohne das Wesentliche aus den Augen zu verlieren: die Freude an der Gemeinschaft.“

Der Sommer hat uns mit viel Sonnenschein, aber auch mit außergewöhnlich heißen Tagen begleitet. Gerade während der Hitzewelle wurde deutlich, wie wichtig Begegnungen, Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung sind. Umso mehr freuen wir uns, Ihnen unser neues Herbstprogramm vorstellen zu dürfen.

Auch beim Club Uewersauer hat sich einiges getan: Wir heißen die Gemeinde Wiltz als neue Partnergemeinde herzlich willkommen und freuen uns über die Verstärkung unseres Teams. Dadurch können wir unser Angebot erweitern und neue Ideen verwirklichen.

Unser Leitgedanke des “Active Aging” steht dabei im Mittelpunkt. Wir möchten Menschen ermutigen, auch im Alter aktiv, selbstbestimmt und mit Freude am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen – durch Bewegung, soziale Kontakte, kulturelle Erlebnisse und lebenslanges Lernen.

Freuen Sie sich auf kreative Workshops, interessante Vorträge, Bewegungs- und Gesundheitskurse, gemeinsame Ausflüge sowie viele bewährte Aktivitäten. Ob Sie neue Menschen kennenlernen, etwas Neues ausprobieren oder einfach schöne Stunden in Gesellschaft verbringen möchten – bei uns sind Sie herzlich willkommen.

Neu in diesem Programmheft ist unser übersichtlicher Monatskalender, der Ihnen einen schnellen Überblick über unsere regelmäßigen Angebote bietet und gleichzeitig Platz für neue Aktivitäten schafft.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken unseres Herbstprogramms und freuen uns darauf, Sie bald persönlich bei unseren Aktivitäten begrüßen zu dürfen.

Pax Corinne

Verantwortliche „Club Uewersauer“

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large loop and a long horizontal stroke.

Gangler Jeff

*Präsident des Vorstandes
„Club Uewersauer“*

A handwritten signature in black ink, featuring the name 'Gangler' written in a cursive style with a long horizontal stroke extending to the right.

Das Team des Club Uewersauer

Mit viel Freude planen und begleiten wir unsere Aktivitäten und sind gerne für Sie da. Gemeinsam möchten wir ein abwechslungsreiches Programm gestalten, Menschen zusammenbringen und schöne gemeinsame Erlebnisse schaffen.

Ob Sie schon lange dabei sind oder uns zum ersten Mal besuchen – wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und gemeinsam mit Ihnen viele bereichernde Momente zu erleben.

C'est avec beaucoup de plaisir que nous préparons et accompagnons nos activités, et nous sommes toujours ravies de vous accueillir. Ensemble, nous souhaitons proposer un programme varié, favoriser les rencontres et partager de beaux moments de convivialité.

Que vous participiez à nos activités depuis longtemps ou que vous nous rendiez visite pour la première fois, nous serons heureuses de faire votre connaissance et de vivre avec vous de nombreux moments enrichissants.



**Corinne
PAX**



**Rute
FIGUEREDO**



**Romy
THOM**



**Peggy
NESEN**



**Sabina
HALÔVIC**

Léif Matbiergerinnen a Matbierger,

Et ass mir eng grouss Freed, lech déi éischt Broschür vum Club Uewersauer säit dem Bäitrëtt vun der Gemeng Wooltz presentéieren ze kënnen. Mam Bäitrëtt vun eiser Gemeng zum Club Uewersauer hu mir eis bewosst fir eng regional, oppen an nohalteg Approche entscheet, déi de Mënsch an de Mëttelpunkt stellt.

Mënschen, déi sech begéinen, sech austauschen an nei Gemeinsamkeeten entdecken, gewannen net nëmme wäertvoll Erfarungen, mee och Frëndschaften, Vertrauen an nei Perspektiven. Genee dës Begeegnungen stäerken de soziale Zesummenhalt an droen dozou bäi, datt aus engem einfachen Niewentenee lues a lues e richtegt Matenee gëtt.

Wooltz ass eng Gemeng am Wandel. Eis Bevëlkerung wisst, gëtt ëmmer méi divers a verbënnt verschidde Generatiounen, Kulturen a Liewensweeër. Mat neie Quartiere wéi „Wunne mat der Wooltz“ oder „Op Heidert“ komme vill nei Awunner an eis Gemeng. Dës Entwécklung ass eng grouss Chance, stellt eis awer och virun d'Aufgab, de soziale Zesummenhalt an de vivre-ensemble interculturel aktiv ze fërderen. De Club Uewersauer bitt dofir déi ideal Plattform: Hien schaaft Raim fir Austausch, Léieren, Beweegung, Kultur a Fräizäit an encouragéiert gläichzäiteg Solidaritéit, Benevolat an aktiv Bedeelegung.

Besonnesch um Häerz läit eis den intergenerationellen an interkulturelle Charakter vum Club. Jonk an manner Jonk, Mënsche mat ënnerschiddlechen Originnen a Sprooche kommen hei zesummen, léieren sech kennen an entwéckelen e bessert Verständnis fireenen. Dës ass eng wäertvoll Investitioun an eng lieweg Gemeng.

Mat eisem Bäitrëtt stärke mir gläichzäiteg och déi regional Zesummenaarbecht. De Club Uewersauer weist, wéi eng vernetzt Regioun vu géigesäiteger Ënnerstëtzung, gemeinsame Ressourcen an engem staarke Mateneen profitéiere kann.

Ech invitéieren Iech häerzlech, déi villfältig Aktivitéiten an dëser Broschür ze entdecken. Egal ob Dir nei Kontakter sicht, Iech kierperlech oder geeschteg fit hale wëllt, eng nei Sprooch léiere wëllt oder einfach flott Momenter mat anere Mënsche verbréngen wëllt – hei ass fir jiddereen eppes dobäi.

Ech wënschen Iech vill Freed beim Entdecken an hoffen, Iech geschwënn bei enger vun den Aktivitéiten vum Club Uewersauer zu Wootz begréissen ze kënnen.



Patrick Comes

Buergermeeschter vun der Gemeng Wootz

Damit unser Programmheft noch vielfältiger werden kann, haben wir unsere regelmäßig stattfindenden wöchentlichen und monatlichen Aktivitäten erstmals in einem übersichtlichen Kalender zusammengefasst. So behalten Sie Ihre Lieblingsangebote jederzeit im Blick und wir gewinnen mehr Platz, um Ihnen spannende neue Kurse, Workshops und Veranstaltungen vorzustellen.

Wöchentliche Aktivitäten – Activités hebdomadaires

Montag Lundi	Dienstag Mardi	Mittwoch Mercredi	Donnerstag Jeudi	Freitag Vendredi
 09:00 - 11:00 KaffeeTreff - "Was gibt es Neues?" ☺ Fischer Pommerloch	 14:00 - 17:00 Kreativstuf ☺ Heiderscheid	 09:00 - 11:00 KaffeeTreff - "Was gibt es Neues?" ☺ Kara/Melli Wiltz	 14:00 - 17:00 Kreativstuf ☺ Heiderscheid	 08:30 - 10:30 Uewersauer Wandergrupp 8 km
				 09:00 - 11:00 "KaffiTreff - Waat gëtt et Neues?" ☺ Fischer Pommerloch
				 17:00-21:00 KeramikTreff ☺ Heiderscheid



Monatliche Aktivitäten - Activités mensuelles

Woche semaine	Dienstag Mardi	Mittwoch Mercredi	Donnerstag Jeudi	Freitag Vendredi
1	Rummy Cup 14:00 - 17:00 ☉ „Op der Flebour“, Baschleiden		„Konter a Matt Treff“ 14:00 - 18:00 ☉ Restaurant „Schumanns Eck“, Nothum	„RestaurantTreff“ 11:30 - 14:00 ☉ Restaurant Bohey, Doncols
2		„Konter a Matt Owend“ 19:00 - 21:00 ☉ Camping Bissen, Helderscheidgrund		
3	„RestaurantTreff“ 11:30 - 14:00 ☉ Pizza Hut, Pommerloch	Shoppingtour 09:00 - 17:00 ☉ Massen Wemperhardt	„Konter a Matt Treff“ 14:00 - 18:00 ☉ Restaurant „Schumanns Eck“, Nothum	
4	Bingo 14:00 - 17:00 ☉ Restaurant „Deeler Bistro“, Dahl	„Konter a Matt Owend“ 19:00 - 21:00 ☉ Camping Bissen, Helderscheidgrund	„Keelenmëtteg“ 14:00 - 17:00 ☉ Restaurant „An de Gaessen“, Eschweiler	



Mit „Karlchen“ unterwegs

Mit unserem Uewersauer-Taxi, besser bekannt als „**Karlchen**“, möchten wir Ihnen die Teilnahme an unseren Aktivitäten erleichtern.

An festgelegten Haltepunkten können Sie zusteigen und gemeinsam mit anderen Teilnehmenden bequem zu den ausgewählten Veranstaltungen fahren. Die Mitfahrt an den festgelegten Haltepunkten ist kostenlos. Bei individuellen Abholpunkten beträgt der Unkostenbeitrag 5 € für die Hin- und Rückfahrt.

Sprechen Sie uns gerne an – wir informieren Sie über die verschiedenen Fahrmöglichkeiten.

En route avec « Karlchen »

Avec notre taxi Uewersauer, mieux connu sous le nom de « **Karlchen** », nous souhaitons faciliter votre participation à nos activités.

Aux points d'arrêt prévus, vous pouvez monter à bord et vous rendre confortablement aux activités sélectionnées en compagnie d'autres participants. Le trajet depuis les points d'arrêt prévus est gratuit. Pour une prise en charge à un point individuel, une participation de 5 € est demandée pour l'aller-retour.

N'hésitez pas à nous contacter – nous vous informerons volontiers sur les différentes possibilités de transport.



“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 6 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
Goesdorf



Gemeinde
Wiltz

Freitag / Vendredi

Stauseegemeinde



Stauseégemeng

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

Club Uewersauer • Club Wëlle Wäin • Nordstad Aktiv+

Podcast

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

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

**KONTAKTIEREN SIE
UNS FÜR WEITERE
INFORMATIONEN.**



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

Club Uewersauer

T. : 27 40 27 80

clubuewersauer@inter-actions.lu

Club Wëlle Wäin

T. : 28 13 74

clubwellewain@inter-actions.lu

Nordstad Aktiv+

T. : 26 81 37 43

clubnordstad@inter-actions.lu

Inhalt - Contenu

	Geselligkeit / Convivialité	14-29
	Sport & Bewegung / Sport & activité physique	30-41
	Gesundheit & Wohlbefinden / Santé & Bien-Être.....	42-51
	Workshops & Kurse / Ateliers & cours	52-61
	Kultur & Ausflüge / Culture & visites	62-72
	Für Gross & Klein / Pour grands & petits	74-79



Geselligkeit / Convivialité

KaffeeTreff: Was gibt es Neues?	15
Café-rencontre: Quoi de neuf ?	
Kreativ Schnupperkurs – Einfach ausprobieren	16
Atelier créatif découverte – Venez essayer !	
RestaurantTester – On Tour	17
Meet&Greet	18
Schachnachmittag & Kaffee	19
Échecs & café	
Überraschungsbingo	20
Bingo Surprise	
Geselliger Kartennachmittag	21
Après-midi conviviale de cartes	
„Lët’z druddel“ Lesung mit Marco Weydert.....	22
Theaterabend	23
Soirée théâtre	
Bitburg – Sparen, Stöbern & Genießen	24
Bitburg – Économiser, flâner et se faire plaisir !	



KaffeeTreff: Was gibt es Neues? Café-rencontre: Quoi de neuf ?



De

Genießen Sie einen gemütlichen Vormittag in netter Gesellschaft: Bei einer Tasse Kaffee oder einem kleinen Frühstück bleibt genügend Zeit für gute Gespräche, neue Begegnungen und einen entspannten Austausch. Freuen Sie sich auf herzhaftes Lachen, neue Bekanntschaften und eine entspannte Atmosphäre. Ob Klatsch, Tratsch oder einfach ein nettes Gespräch – hier sind alle herzlich willkommen!

Fr

Profitez d'une matinée conviviale en agréable compagnie ! Autour d'un café ou d'un petit-déjeuner, prenez le temps d'échanger, de faire de nouvelles rencontres et de partager un moment de détente. Entre discus-

sions animées, éclats de rire et bonne humeur, chacun est le bienvenu, que ce soit pour bavarder, faire connaissance ou simplement passer un agréable moment.



09:00 - 11:00



Mo/Lu & Fr/Ve



„Bäckerei Fischer“,
Pommerloch



09:00 - 11:00



Mi/Me



„Kara'Meli“,
Wiltz



Kreativ Schnupperkurs – Einfach ausprobieren Atelier créatif découverte – Venez essayer !



Perlenworkshop



Serviettentechnik



Nagelbild

De In gemütlicher Atmosphäre gestalten Sie kleine Dekorationen oder Schmuckstücke und entdecken Ihre kreative Ader. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – einfach vorbeikommen und mitmachen!

Fr Dans une ambiance détendue, vous pouvez réaliser de petites décorations ou des bijoux et laisser libre cours à votre créativité. Aucune expérience préalable n'est requise : passez simplement nous voir et participez !



14:00 - 17:00



10 €



"Al Schoul", Heiderscheid

Perlenworkshop



10.10.2026



05.10.2026



Michaela Feguenne

Serviettentechnik



10.11.2026



05.11.2026



Team Uewersauer

Nagelbild



08.12.2026



01.12.2026



Team Uewersauer



RestaurantTester - On Tour



De Kalorienzählen strengstens verboten! Bei „Restauranttester on Tour“ schicken wir Ihre Geschmacksknospen auf Safari. Wir finden für Sie heraus, wo das Schnitzel perfekt knusper und welcher Koch sein Handwerk wirklich versteht. Seien Sie dabei, spielen Sie den Gastro-Kritiker.

Fr Le comptage des calories est strictement interdit ! Avec « Chasseurs de saveurs en tournée », nous envoyons vos papilles en safari. Ici, l'accent est mis sur le partage d'un bon repas, les discussions passionnées et la découverte de nouvelles adresses préférées. Nous dénichons pour vous l'endroit où l'es-calope est parfaitement croustillante et le chef qui maîtrise vraiment son art. Rejoignez-nous et glissez-vous, en excellente compagnie, dans la peau d'un critique gastronomique.



**Tagesausflug mit Minibus /
sortie avec minibus**



**2 Tage im voraus /
2 jours en avance**

26.09.2026 - Medernach

Restaurant „Op der Gare“

10.10.2026 - Clervaux

Restaurant « Les Ecuries du Parc »

14.11.2026 - Everlange

Restaurant „Am Schloss“

05.12.2026 - Grass/Steinfurt

Restaurant „Bestial“



Meet & Greet



De Lernen Sie unser Team kennen und entdecken Sie die vielfältigen Aktivitäten des Club Uewersauer und unser neues Programm. Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen stellen wir Ihnen unser Programm vor, beantworten Ihre Fragen und freuen uns darauf, Sie in gemütlicher Atmosphäre persönlich willkommen zu heißen.

Fr Faites connaissance avec notre équipe et découvrez les nombreuses activités du Club Uewersauer. Autour d'un café et d'une part de gâteau,

nous vous présenterons notre programme, répondrons à toutes vos questions et serons ravis de vous accueillir dans une ambiance chaleureuse et conviviale.



14:00 - 17:00



18.09.2026



15.09.2026



„Op der Flebour“,
Baschleiden



Schachnachmittag & Kaffee

Après-midi d'échecs & une bonne tasse de café



De

Strategie, Geselligkeit und eine Tasse Café – genießen Sie einen entspannten Schachnachmittag in gemütlicher Runde. Bei einem gemütlichen Plaudertreff wird sich in vielen Sprachen unterhalten und neue und alte Freundschaften leben auf. Ob Anfänger oder erfahrener Spieler, alle sind herzlich willkommen.

Fr

Stratégie, bonne compagnie et une tasse de café : profitez d'un après-midi de détente autour d'une partie d'échecs dans un cadre chaleureux. Lors d'une rencontre détendue et informelle, les gens conversent dans de nombreuses langues et des ami-

tiés, anciennes comme nouvelles, se renouent. Que vous soyez débutant ou joueur confirmé, tout le monde est le bienvenu.



14:00 - 16:00



24.09.2026 & 22.10.2026
19.11.2026 & 10.12.2026



2 Tage im Vorfeld/
2 jours en avance



„Boulangerie Perkara Furra“,
Wiltz-Bas



Scan for the
English translation



Überraschungsbingo Bingo Surprise



De

Was es zu gewinnen gibt? Das verraten wir nicht! Nur so viel: Es gibt nichts, was es nicht gibt. Mit etwas Glück gehört einer der originellen Preise schon bald Ihnen. Mitspielen lohnt sich – Spannung und gute Laune sind garantiert!

Fr

Qu'est-ce qu'il y a à gagner ? Ça, bien sûr, nous ne le révélons pas ! Juste ceci : il n'y a rien qui n'existe pas. Avec un peu de chance, l'un des prix originaux sera bientôt à vous. Participer

en vaut la peine - suspense et bonne humeur garantis !



14:00 - 17:00



15.09.2026 & 15.10.2026
11.11.2026 & 11.12.2026



1 Tag im Vorfeld/
1 jour en avance



„An der Gemeng“,
Winseler



Geselliger Kartennachmittag Après-midi conviviale de cartes



De

Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag in geselliger Runde. Ob Skat, Jass, Rommé oder andere Kartenspiele – der Spaß am gemeinsamen Spielen steht im Mittelpunkt. Bei einer Tasse Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen bleibt genügend Zeit zum Plaudern, Lachen und Kennenlernen.

Fr

Passez un agréable après-midi dans une ambiance conviviale. Que vous aimiez la belote, le rami, le skat ou d'autres jeux de cartes, le plaisir de jouer ensemble est au cœur de cette rencontre. Autour d'une tasse de café et d'une part de gâteau, profitez également d'un moment d'échange, de

détente et de bonne humeur. Les nouveaux participants sont les bienvenus, même sans expérience.



14:00 - 17:00



22.09.2026 & 20.10.2026
03.11.2026 & 01.12.2026
15.12.2026



2 Tage im Vorfeld/
2 jours en avance



„Am Schloss“, Wiltz



Scan for the
English translation



„Lët’z druddel“ mit Marco Weyert



De

Wortspiele, humorvoll verdrehte Geschichten und ein augenzwinkernder Blick auf den Alltag – all das erwartet Sie bei „Sénges!“. Der luxemburgische Autor Marc Weydert, Preisträger des Concours littéraire national 2021 und des Luxemburger Buchpreises 2025, präsentiert eine Auswahl seiner humorvollen Texte und Lieder – voller Ironie, Wortwitz und Parodien.

Fr

Jeux de mots, histoires revisitées avec humour et regard malicieux sur le quotidien : voilà ce qui vous at-

tend avec « Sénges! ». L’auteur luxembourgeois Marc Weydert, lauréat du Concours littéraire national 2021 et du Prix luxembourgeois du Livre 2025, vous propose une sélection de textes et de chansons pleins d’ironie, de jeux de mots et de parodies.



19:30 - 21:00



24.10.2026



15.10.2026



„Bibliothéik“, Eschdorf



Theaterabend Soirée théâtre



De

Lachen, staunen und gemeinsam einen schönen Abend verbringen – begleiten Sie uns zu einem gemütlichen Theaterabend in Bauschleiden! Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame Aufführung und viele lustige Momente. Ob langjährige Theaterliebhaber oder zum ersten Mal dabei - genießen Sie mit uns einen abwechslungsreichen Abend, gute Gespräche und nette Gesellschaft.

Fr

Rire, s'émerveiller et passer une agréable soirée ensemble – accompagnez-nous pour une soirée théâtre conviviale à Boualide ! Profitez d'un spectacle divertissant et de nombreux moments de bonne humeur. Que vous soyez un habitué du théâtre ou que ce soit votre première expérience,

venez partager avec nous une soirée riche en divertissement, en échanges chaleureux et en bonne compagnie.



13.11.2026



31.10.2026



20 €



„Centre Culturel“, Boualide



„Bauschelter Dunnekescht“



Dezember/
décembre 2026



02.11.2026



20 €



„Centre Culturel“,
Eschweiler



„Theaterkëscht
Eeschwëller“



Bitburg – Sparen, Stöbern & Genießen

Bitburg – Économiser, flâner et se faire plaisir !



De Freuen Sie sich auf einen spannenten Einkaufstag in Bitburg! Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach großartigen Angeboten und kleinen Schätzen. Ob bei dm, REWE oder in weiteren Geschäften – hier bleibt genügend Zeit zum Stöbern, Vergleichen und Einkaufen.

Fr Profitez d'une agréable journée de shopping à Bitburg ! Ensemble, nous partirons à la recherche de bonnes affaires et de petites trouvailles. Que ce

soit chez dm, REWE ou dans d'autres magasins, vous aurez tout le temps nécessaire pour flâner, comparer les offres et faire vos achats.



**Tagesausflug mit Minibus/
Excursion avec minibus**



21.09.2026 & 23.11.2026



15.09.2026 & 18.11.2026



20 €

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,
dêi eis bei eisen Aktivitéiten ënnerstëtzen
Club Uewersauer: 27 40 27 80



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



Stauséigemeng



Rückblick: Geselligkeit



Hitzewelle 2026

De Der Sommer 2026 hat uns ganz schön ins Schwitzen gebracht. Schattenplätze wurden heiß begehrt, Eis zur täglichen Pflicht und die Trinkflasche zum treuesten Begleiter.

Doch Aufgeben war keine Option! Wir machten uns auf die Jagd nach Handfächern, stöberten Ventilatoren auf, motivierten uns gegenseitig zum Trinken und passten unser Programm kurzerhand den Temperaturen an. Viele Aktivitäten verlegten wir an angenehm kühle Orte – in Einkaufszentren, auf schattige Terrassen oder einfach in die frühen Abendstunden, wenn die größte Hitze vorüber war. Keine Idee war uns zu ausgefallen und keine Mühe zu groß, damit wir gemeinsam einen kühlen Kopf bewahren konnten.





Canicule 2026



Fr L'été 2026 nous a fait transpirer plus d'une fois ! Les coins ombragés sont devenus les endroits les plus recherchés, les glaces presque indispensables et la gourde notre meilleure alliée.

Mais il n'était pas question de baisser les bras ! Nous sommes partis à la chasse aux éventails, avons déniché les derniers ventilateurs disponibles, nous vous encourageons à boire suffisamment et avons adapté notre programme aux températures. Plusieurs activités ont été déplacées dans des lieux agréablement frais – centres commerciaux, terrasses ombragées – ou organisées en début de soirée, lorsque la chaleur retombait enfin. Aucune idée n'était trop originale et aucun effort trop grand pour traverser ensemble cet été exceptionnel dans la bonne humeur.





Sport & Bewegung / Sport & activité physique

Tour de Luxembourg & Spinning	31
Jogo da Malha	32
„Zumba für Alle“	33
„Zumba pour tous“	
„LineDance“	34
„AquaGym“	35
„Babbeltour zu Wooltz“	36
Wirbelsäulengymnastik	37
Entraînement cérébrale	
Tabata Intervalltraining.....	38
Tabata-entraînement fractionné	
Flexibilität & Faszientraining.....	39
Flexibilité & entraînement des fascias	
Jonglieren – Mit Spaß Körper und Geist trainieren	40
Jonglage – Entraînez votre corps et votre esprit tout en vous amusant	
Trail Uewersauer	41



Tour de Luxembourg & Spinning



De Wenn die Tour de Luxembourg durch Wiltz führt, verwandelt sich die Stadt in eine echte Fahrradregion! Gemeinsam erleben wir die spannende Atmosphäre entlang der Rennstrecke und feuern die Fahrer an. Wer selbst in die Pedale treten möchte, kann beim Spinning mitmachen und die Begeisterung für den Radsport hautnah erleben.

Fr À l'occasion du passage du Tour de Luxembourg, Wiltz se transforme en véritable capitale du vélo ! Ensemble, nous irons admirer la course

et profiter de l'ambiance unique qui règne le long du parcours. Les plus sportifs pourront également participer à une séance de spinning et pédaler eux aussi dans l'esprit de l'événement.



14:00 - 17:00



17.09.2026



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance



Wiltz

Jogo da Malha



De Lernen Sie mit uns das traditionelle portugiesische Spiel Malha kennen – eine spannende Mischung aus Pétanque und Wikinger-Schach. Gemeinsam verbringen wir einen geselligen Nachmittag voller Spiel, Spaß und guter Stimmung und genießen ein Stück portugiesischer Kultur in der Wiltzer Region.

Fr Comme au Portugal, nous découvrirons la Malha, un jeu traditionnel portugais qui mêle les principes de la pétanque et du « Mölkky ». Ensemble, nous partagerons un agréable moment de convivialité et de bonne humeur, tout en découvrant une belle

tradition portugaise dans la région de Wiltz.



14:00 - 16:00



17.09.2026
15.10.2026
12.11.2026
17.12.2026



2 Tage im Vorfeld /
2 jours en avance



„Simon Parc“, Wiltz



Scan for the
English translation



„Zumba für Alle“ Zumba pour tous



De Haben Sie Spaß an Bewegung und Tanz? Dann ist unser Zumba Kurs 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



17.09.2026 - 17.12.2026



14.09.2026



120 € (13 Einheiten/ séances)



„Hall Sportif“, Harlange



Isabelle Engels

Schnupperkurs
17.09.2026

„LineDance“



De Ob klassisch, modern oder mit Country-Vibes – dieser Workshop sorgt für Abwechslung, Schwung und jede Menge Tanzfreude. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und baut auf dem Anfängerkurs auf. Leichte Vorkenntnisse sind daher erforderlich, und einige grundlegende Line-Dance-Schritte sollten bereits bekannt sein.

Fr Qu'il soit classique, moderne ou avec des accents country – cet atelier apporte variété, dynamisme et beaucoup de plaisir à danser. Ce cours s'adresse aux participants avancés et fait suite au cours pour débutants. Des connaissances de base sont donc nécessaires et certains pas de base du line dance doivent déjà être connus.



19:00 - 20:00



21.09.2026 - 14.12.2026



11.09.2026



120 € (12 Einheiten / séances)



„Centre Culturel“,
Buederscheid



FR



Alexandra Esnault

Schnupperkurs
21.09.2026



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 destinée aux personnes qui ne sont pas nécessairement de grands athlètes. Un minimum de travail avec un maximum de résultats !

Di/Ma
22.09 - 15.12.2026
Groupe A: 18:45 - 19:30
Groupe B: 19:45 - 20:30

Do/Je
24.09.2026 - 17.12.2026
Groupe C: 19:00 - 19:45
Groupe D: 19:45 - 20:30

09.09.2025

90 € (12 Einheiten/ séances)

**„Lycée du Nord Wiltz“,
Wiltz**

FR

**Cercle de natation
de Wiltz**



„Babbeltour zu Wooltz“



De Babbeltour in Wiltz - kommen Sie mit uns ins Gespräch! Bei dieser Tour geht es nicht nur ums Spazierengehen, sondern auch darum, verschiedene Sprachen zu üben und sich in gemütlicher Atmosphäre auszutauschen. Jeder ist herzlich willkommen - einfach vorbeikommen und mitmachen!

Fr Babbeltour à Wiltz - venez bavarder avec nous ! L'idée n'est pas seulement de marcher, mais aussi de pratiquer différentes langues et de partager de bons moments de conversation. Tout le monde est le bienvenu - il suffit de venir et de participer !



27.09.2026



18.09.2026



1,50 €



„Am Pëtz“, Weidingen



Commission du
Vivre-Ensemble Wiltz



Scan for the
English translation



Wirbelsäulengymnastik Entraînement cérébrale



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.

**Schnupperkurs
08.10.2026**



18:45 - 19:30



08.10.2026 - 10.12.2026



01.10.2026



55 € (5 Einheiten/séances)



„Hall Sportif“, Nocher



Julie Wagner



Tabata-Intervalltraining Tabata-entraînement fractionné



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



13.10.2026 - 15.12.2026



06.10.2026



65 € (5 Einheiten/ séances)



„Hall Sportif“, Nocher



Julie Wagner

**Schnupperkurs
13.10.2026**



Flexibilität & Faszientraining Flexibilité & Entraînement 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 mouvements à ressort et les étirements sont utili-

sés pour solliciter l'ensemble du tissu conjonctif.



18:45 - 19:30



15.10.2026 - 17.12.2026



08.10.2026



55 € (5 Einheiten/séances)



„Hall Sportif“, Nocher



Julie Wagner

Schnupperkurs
15.10.2026



Jonglieren – Mit Spaß Körper und Geist trainieren Jonglage – Entraînez votre corps et votre esprit tout en vous amusant



De Entdecken Sie die faszinierende Welt des Jonglierens! Mit spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Konzentration, Koordination und geistige Beweglichkeit. Gleichzeitig hilft das Jonglieren dabei, Stress abzubauen, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken. Ganz ohne Vorkenntnisse – erleben Sie, wie viel Freude Bewegung und Erfolgserlebnisse bereiten können!

Fr Découvrez le monde fascinant de la jonglage ! Grâce à des exercices ludiques, améliorez votre concentration, votre coordination et votre agilité mentale. La jonglage aide également à réduire le stress, à faire le vide et à

retrouver de l'énergie. Aucune expérience n'est nécessaire – venez découvrir le plaisir de bouger et de progresser dans une ambiance conviviale !



19:00 - 20:30



06.11.2026, 08.11.2026 &
13.11.2026



23.10.2026



75 € (3 Einheiten/séances)



„Centre Culturel“,
Eschdorf



Jonn Häppi

„Trail Uewersauer“



De Der Club Uewersauer nimmt am 10 km Walking des Uewersauer Trails teil. Erleben Sie mit uns einen unvergesslichen Tag in der beeindruckenden Natur rund um den Obersauer Stausee. Gemeinsam gehen wir die Strecke in unserem eigenen Tempo – ganz ohne Zeitdruck, dafür mit viel Freude an der Bewegung und am Miteinander.

Fr Venez vivre avec nous une journée inoubliable au cœur des magnifiques paysages autour du lac de la

Haute-Sûre. Ensemble, nous parcourons les 10 kilomètres à notre propre rythme, sans pression de temps, mais avec beaucoup de plaisir, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.



22.11.2026



02.11.2026



25 €



Heiderscheid



Gesundheit & Wohlbefinden / Santé & Bien-Être

„Yin Yoga & Pranayama“	43
„Stretch & Relax“	44
Pilates	45
Rückengymnastik..... Gymnastique du dos	46
„Yoga meets Pilates“	47
Morgengymnastik..... Gymnastique douce	48
Feng Shui - Den Energiefluss harmonisieren	49
Feng Shui et circulation énergétique	
Sleep & Relax – Aromatherapie für erholsame Nächte	50
Sleep & Relax – Aromathérapie pour des nuits paisibles	
Kraft der Heilsteine im Feng Shui	51
Lithothérapie et Feng Shui	

„Yin Yoga & Pranayama“



De Im Gegensatz zu den meisten Yoga-Stilen, bei denen die Muskulatur aktiviert wird, zielt Yin Yoga darauf ab, die Muskeln zu entspannen und das Bindegewebe zu dehnen. Lernen Sie die sanfte Yoga-Form kennen. Die Übungen werden überwiegend am Boden ausgeführt und länger gehalten. Die Praxis fördert Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe.

Fr Contrairement à la plupart des styles de yoga, où les muscles sont activés, le Yin Yoga vise à relâcher les muscles et à étirer les tissus conjonctifs. Découvrez cette forme de yoga douce et apaisante. Les exercices se pratiquent principalement au sol et les positions sont maintenues plus

longtemps. Cette pratique favorise la mobilité, la détente et le calme intérieur.



19:00 - 20:15



16.09.2026 - 16.12.2026



11.09.2026



160€ (12 Einheiten/séances)



« Hannert der Kierch »,
Baschleiden



David Stephany

Schnupperkurs
16.09.2026

„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



05.10.2026 - 07.12.2026



28.09.2026



65 € (5 Einheiten/séances)



„Centre Culturel“,
Heiderscheid



Julie Wagener

Schnupperkurs
05.10.2026



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



06.10.2026 - 08.12.2026



29.09.2026



65 € (5 Einheiten/séances)



„Hall Sportif“, Nocher



Julie Wagner

Schnupperkurs
06.10.2026

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.



10:45 - 11:45



09.10.2026 - 11.12.2026



01.10.2026



104 € (8 Einheiten/séances)



„Centre Culturel“,
Heiderscheid



Julie Wagner

Schnupperkurs
09.10.2026

„Yoga meets Pilates“



De Der Kurs vereint die fließenden Bewegungen und die Achtsamkeit des Yogas mit der kraftvollen Stärkung der Körpermitte aus dem Pilates. Atemübungen, Dehnungen und sanfte Kräftigungsübungen fördern Beweglichkeit, Stabilität und innere Balance. Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist.

Fr Ce cours combine les mouvements fluides et la pleine conscience du yoga avec le renforcement ciblé du centre du corps issu du Pilates. Des exercices de respiration, des étirements et un renforcement en douceur favorisent la mobilité, la stabi-

lité et l'équilibre intérieur. Un entraînement complet pour le corps et l'esprit.



10:30 - 11:30



10.10.2026 - 12.12.2026



05.10.2026



75 € (5 Einheiten/séances)



„Centre Culturel“,
Heiderscheid



Julie Wagener

Schnupperkurs
10.10.2026

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.



10:45 - 11:45



12.10.2026 - 14.12.2016



05.10.2026



65 € (5 Einheiten/séances)



„Centre Culturel“,
Heiderscheid



Julie Wagner

Schnupperkurs
12.10.2026

Feng Shui – Den Energiefluss harmonisieren

Feng Shui et circulation énergétique



De Entdecken Sie die faszinierenden Grundlagen des Feng Shui und erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Veränderungen mehr Harmonie, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden in Ihr Zuhause bringen können. Lernen Sie die wichtigsten Prinzipien des Feng Shui kennen und erhalten Sie praktische Tipps, wie Farben, Formen, Möbel und Dekoration den Energiefluss positiv beeinflussen können.

Fr Découvrez les principes fondamentaux du Feng Shui et apprenez comment de simples changements peuvent apporter davantage d'harmonie, d'équilibre et de bien-être à votre intérieur. Familiarisez-vous avec les bases de cet art ancestral et recevez

des conseils pratiques pour utiliser les couleurs, les formes, l'aménagement du mobilier et la décoration afin de favoriser une meilleure circulation de l'énergie.



18:30 - 20:00



15.10.2026



06.10.2026



30 €



„Op der Flebour“,
Baschleiden



FR



Christelle Boulanger



Sleep & Relax – Aromatherapie für erholsame Nächte

Sleep & Relax – Aromathérapie pour des nuits paisibles



De

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung ätherischer Öle und erfahren Sie, wie Aromatherapie zu mehr Entspannung und einem erholsamen Schlaf beitragen kann. Freuen Sie sich auf praktische Tipps und eine kleine Auszeit für Körper und Geist.

Fr

Découvrez les bienfaits des huiles essentielles et apprenez comment l'aromathérapie peut favoriser la détente et un sommeil réparateur. Profitez de conseils pratiques et accor-

dez-vous une agréable parenthèse de bien-être pour le corps et l'esprit.



09:00 - 11:30



31.10.2026



20.10.2026



50€



„Centre Culturel“,
Kaundorf



Jill Kirsch



Kraft der Heilsteine im Feng Shui

Lithothérapie et Feng Shui



De Erfahren Sie, wie ausgewählte Edelsteine und Kristalle nach den Prinzipien des Feng Shui eingesetzt werden können, um den Energiefluss in Wohnräumen zu unterstützen und eine harmonische, ausgeglichene Atmosphäre zu schaffen. Sie erhalten praktische Anregungen zur Auswahl und Platzierung der Steine für mehr Wohlbefinden und Balance im Alltag.

Fr Découvrez le monde fascinant des pierres et des cristaux et apprenez comment les intégrer selon les principes du Feng Shui afin de favoriser une circulation harmonieuse de l'éner-

gie dans votre maison ou votre lieu de travail.



18:30 - 20:00



12.11.2026



02.11.2026



30 €



„Op der Flebour“,
Baschleiden



FR



Christelle Boulanger



Workshop & Kurse / Ateliers & cours

Keramikurs	53
Cours de céramique	
Die Kunst des Bleistiftzeichnens	54
Les bases du dessin au crayon	
Gestalten Sie Ihren Schmuck aus Epoxidharz	55
Créez vos bijoux en résine	
Gestalten Sie Ihren Adventskranz	56
Création d'une couronne de l'avent	
Kreatives Tischgesteck	57
Centre de table créatif	
Visionboard 2027	58
KI für Fortgeschrittene	59
AI pour avancés	
„Uewersauer SprochenEck“	60
Coin linguistique en ligne	

Keramikkurs Cours de céramique



De Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie Ihren ganz persönlichen Gartenvogel aus Keramik. In diesem zweiteiligen Workshop formen und bemalen Sie Schritt für Schritt ein einzigartiges Kunstwerk.

Fr Laissez libre cours à votre créativité et réalisez votre propre oiseau de jardin en céramique. Au cours de cet atelier en deux séances, vous façonnerez et peindrez, étape par étape, une création unique.



08:00 - 12:00



26.09.2026 & 14.11.2026



15.09.2026



85 €



„Al Schoul“, Heiderscheid



Carine Boentges-Reckinger



Die Kunst des Bleistiftzeichnens

Les bases du dessin au crayon



De Entdecken und lernen Sie die Grundlagen des Zeichnens mit dem Bleistift, einfache Techniken zu Linienführung, Schattierung und Formen und setzen diese direkt an einem herbstlichen Motiv um. Der Workshop richtet sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene (ab 14 Jahre). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr Découvrez et apprenez les bases du dessin au crayon à papier : les techniques simples du tracé, de l'ombrage et de la création des formes. Mettez ensuite directement ces techniques en pratique à travers un motif automnal. Cet atelier s'adresse aux dé-

butant-es comme aux personnes ayant déjà de l'expérience (à partir de 14 ans). Aucune connaissance préalable n'est requise.



14:00 - 16:00



24.10.2026



20.10.2026



25 €



„Al Schoul“, Heiderscheid



Maryse Nennig



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.



09:00 - 12:00



28.11.2026



16.11.2026



25 €



„Al Schoul“, Heiderscheid



Michaela Feguenne



Gestalten Sie Ihren Adventskranz Création d'une couronne de l'Avent



De

Gestalten Sie Ihren eigenen Adventskranz und stimmen Sie sich kreativ auf die Weihnachtszeit ein. Mit Blumen, Tannengrün, Kerzen und funkelnden Dekorationselementen entsteht ein individueller Adventskranz, der die vier Wochen bis Weihnachten auf stimmungsvolle Weise begleitet.

Fr

Laissez libre cours à votre créativité et préparez-vous tout en douceur à la période de Noël. Avec des fleurs, des branches de sapin, des bougies et de jolies décorations scintillantes, vous créerez une couronne de l'Avent unique et personnalisée, qui

vous accompagnera avec élégance et chaleur durant les quatre semaines précédant Noël.



19:00 - 21:00



19.11.2026



12.11.2026



50 €



„Al Schoul“, Heiderscheid



FR



Nadège Decker

Kreatives Tischgesteck Centre de table créatif



De Gestalten Sie ein festliches Tischgesteck, das Ihrem Festessen oder Ihrem Zuhause eine besondere, weihnachtliche Atmosphäre verleiht. Mit natürlichen Materialien, Kerzen und dekorativen Akzenten entsteht ein einzigartiger Blickfang für die Advents- und Weihnachtszeit.

Fr Créez un centre de table festif qui apportera une touche chaleureuse et élégante à votre repas de fête ou à votre intérieur. À l'aide de matériaux naturels, de bougies et de décorations, réalisez une composition unique

pour célébrer la période de l'Avent et de Noël.



19:00 - 21:00



17.12.2026



10.12.2026



50 €



„Al Schoul“, Heiderscheid



FR



Nadège Decker

Visionboard 2027



De Den Freundeskreis erweitern? Sich gesünder ernähren? Die Wunschfigur erreichen? Oder sich einfach lang ersehnte Träume erfüllen? So viele Wünsche und Ziele begleiten uns ins neue Jahr – und doch werden sie oft immer wieder aufgeschoben. Machen Sie 2027 zu Ihrem Jahr der Veränderung!

Gemeinsam starten wir kreativ und voller Inspiration ins neue Jahr und schaffen die Grundlage, um Ihre persönlichen Ziele Schritt für Schritt Wirklichkeit werden zu lassen.

Fr Élargir votre cercle d'amis ? Adopter une alimentation plus saine ? Retrouver la silhouette de vos rêves ?

Autant de projets et de bonnes résolutions que l'on remet souvent à plus tard... Et si 2027 devenait enfin votre année du changement ?

Ensemble, préparons 2027 de manière créative et inspirante !

	14:00 - 17:00
	17.11.2026
	10.11.2026
	50 €
	„Op der Flebour“, Baschleiden
	FR
	Sabine Kintzinger

KI für Fortgeschrittene AI pour avancées



De Sie nutzen KI bereits und möchten Ihr Wissen vertiefen? In diesem Kurs entdecken Sie fortgeschrittene Funktionen, lernen, bessere Anfragen (Prompts) zu formulieren und setzen KI gezielt für Texte, Bilder, Organisation und den Alltag ein. Mit praktischen Übungen und viel Raum für Ihre Fragen.

Fr Vous utilisez déjà l'intelligence artificielle et souhaitez aller plus loin ? Cet atelier d'approfondissement vous permettra de découvrir des fonctionnalités avancées, d'apprendre à rédiger des prompts plus efficaces et

d'utiliser l'IA de manière ciblée pour les textes, les images, l'organisation et le quotidien. Des exercices pratiques et un temps d'échange sont prévus pour répondre à vos questions.



19:00 - 21:00



20.10.2026 & 08.12.2026



5 Tage im Vorfeld/
5 jours d'avance



20 €



„Op der Flebour“,
Baschleiden



Georges Jentgen

„Uewersauer SproochenEck“ – Online Coin linguistique en ligne



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/
Maricruz Martinez/
Felix Larbière**



RückBlick: Workshops & Infoveranstaltungen





Kultur & Ausflüge / Culture & visites

Tagesausflug Burg Satzvey & Kürbisausstellung Krewelshof	63
Excursion au Burg Satzvey et exposition de citrouilles au domaine Krewelshof	
Journée nationale de la sécurité civile	64
Porte Ouverte « AIR RESCUE »	65
Grosbusch & Fils und REKA Imprimerie	66
Brüssel - Hauptstadt von Belgien	67
Bruxelles - capitale de la Belgique	
Tagesausflug nach Durbuy	68
Excursion vers Durbuy	
Geführte Besichtigungen der Abtei Maredsous.....	69
Visites guidées de l'Abbaye de Maredsous	
Expogast 2026.....	70
„Chrëschtmaart zu Wolz“	71
„RestaurantTreff & Bingo Spezial“	72



Tagesausflug zur Burg Satzvey & Kürbisschau Krewelshof

Excursion au Burg Satzvey & exposition de citrouilles au Krewelshof



De

Am Vormittag erwartet uns eine geführte Besichtigung der eindrucksvollen Wasserburg Satzvey. Anschließend geht es weiter zur bekannten Kürbisschau auf dem Krewelshof. Nach einem gemeinsamen Mittagessen im hofeigenen Restaurant bleibt genügend Zeit, die farbenfrohen Kunstwerke zu bewundern. Im Preis inbegriffen: Transport & geführte Besichtigungen

Fr

Le matin, une visite guidée de l'impressionnant château fort de Satzvey nous attend. Nous poursuivons ensuite notre journée au Krewels-

hof, célèbre pour son exposition de citrouilles. Après un déjeuner convivial au restaurant de la ferme, vous aurez suffisamment de temps pour admirer les créations colorées. Inclus aux prix: transport, tickets d'entrées & visite guidée



Tagesausflug mit Bus/
Excursion en bus



23.09.2026



11.09.2026



60 €



Journée nationale de la sécurité civile



De Der Nationale Tag der Zivilsicherheit wird vom Corps grand-ducal d'incendie et de secours (CGDIS) organisiert und bietet spannende Einblicke in die Arbeit der Feuerwehr- und Rettungsdienste. Entdecken Sie moderne Einsatzfahrzeuge, beeindruckende Ausrüstungen und erleben Sie hautnah, wie die Einsatzkräfte täglich für unsere Sicherheit im Einsatz sind.

Fr La Journée nationale de la sécurité civile, organisée par le Corps grand-ducal d'incendie et de secours (CGDIS), offre un aperçu passionnant

du travail varié des pompiers et des services de secours. Découvrez des véhicules d'intervention modernes, des équipements impressionnants et assistez à des démonstrations qui illustrent le quotidien des équipes de secours.



Tagesausflug mit Minibus/
Excursion en minibus



27.09.2026



18.09.2026



10 €



Diekirch



Porte Ouverte « AIR RESCUE »



De Werfen Sie einen exklusiven Blick hinter die Kulissen der Luxembourg Air Rescue und erleben Sie die Welt der Luftrettung hautnah! Entdecken Sie die Hubschrauber- und Flugzeugflotte aus nächster Nähe, testen Sie den Flugsimulator und erleben Sie spannende Live-Demonstrationen mit der Flughafenfeuerwehr.

Fr Découvrez les coulisses de la Luxembourg Air Rescue et plongez au cœur du monde du sauvetage aérien ! Approchez de près les hélicop-

tères et les avions, testez le simulateur de vol et assistez à des démonstrations spectaculaires en collaboration avec les pompiers de l'aéroport.



**Tagesausflug mit Minibus /
Excursion en minibus**



19.09.2026



15.09.2026



20 €



Luxembourg Air Rescue



Grosbusch & Fils und REKA Imprimerie



De Die Firma Grosbusch & Fils hat fast ein Jahrhundert Erfahrung im Bereich Import und Handel mit Obst und Gemüse. Nach der 1stündigen Besichtigung, auf dem 18.000 m² großen Gelände, ist ein gemeinsames Mittagessen, in der Brasserie Maus Kätti, vorgesehen, bevor es dann zu einer geführten Besichtigung in die Druckerei REKA.

Im Preis inbegriffen: Transport & geführte Besichtigungen

Fr L'entreprise Grosbusch & Fils possède près d'un siècle d'expérience dans l'importation et le com-

merce de fruits et légumes. Après la visite d'1 heure des 18 000 m², un repas de groupe, dans la « Brasserie Maus Kätti », est prévu avant de poursuivre la visite guidée de l'imprimerie REKA.

Prix inclus: transport & visites guidées



**Tagesausflug mit Minibus /
Excursion en minibus**



07.10.2026



28.09.2026



35 €



Brüssel - Hauptstadt von Belgien

Bruxelles - capitale de la Belgique



De

Reisen Sie mit uns in die belgische Hauptstadt! Am Vormittag entdecken wir bei einer geführten Besichtigung die wichtigsten Plätze und Sehenswürdigkeiten Brüssels. Nach einer gemeinsamen Stärkung erkunden wir die Stadt weiter – beim Shoppen, Bummeln oder ganz gemütlich bei einem Kaffee.

Im Preis inbegriffen: Transport & geführte Besichtigung

Fr

Venez avec nous découvrir la capitale belge ! Le matin, une visite guidée vous fera découvrir les

principales places et curiosités de Bruxelles. Après un déjeuner convivial, nous poursuivrons la découverte de la ville – entre shopping, promenade ou pause-café en toute tranquillité.

Inclus au prix: transport & visite guidée



Tagesausflug mit Bus/
Excursion en bus



13.10.2026



01.10.2026



60 €



Tagesausflug nach Durbuy

Excursion vers Durbuy



De

Entdecken Sie Durbuy, die kleinste Stadt der Welt, mit ihren male-
rischen Gassen, gemütlichen Cafés und
besonderen Geschäften. Genießen Sie
einen entspannten Tag in einzigartiger
Atmosphäre und lassen Sie sich vom
Charme der Ardennen verzaubern. Auf
dem Programm stehen eine geführte
Besichtigung, sowie ein gemeinsames
Mittagessen.

Im Preis inbegriffen: Transport &
geführte Besichtigungen

Fr

Découvrez Durbuy, la plus petite
ville du monde, avec ses ruelles
pittoresques, ses cafés chaleureux et

ses boutiques pleines de charme. Profi-
tez d'une journée de détente dans une
atmosphère unique et laissez-vous sé-
duire par le charme des Ardennes. Au
programme : une visite guidée ainsi
qu'un déjeuner convivial.

Prix inclus: transport & visites guidées



Tagesausflug mit Bus/
Excursion en bus



17.10.2026



05.10.2026



60 €



Geführte Besichtigungen der Abtei Maredsous

Visites guidées de l'Abbaye de Maredsous



De Entdecken Sie die Abtei und ihr privates Gelände: Gärten, Mönchsfriedhof und spannende Geheimnisse der Geschichte. Anschließend können Sie Ihre Geschmacksknospen im „Musée de la fromagerie“ verwöhnen lassen. Die Führung endet mit einer Verkostung der verschiedenen Biere, begleitet von Käse. Im Preis inbegriffen sind Transport, Verkostung und ein kleines Geschenk.

Fr Partez à la découverte de l'abbaye et de son domaine privé : jardins, cimetière des moines et secrets

de l'histoire. Puis laissez vos papilles s'émerveiller au « Petit musée de la Fromagerie ». Le tout se terminera par une dégustation des différentes bières accompagnées de fromage. Le prix inclus le transport, la dégustation et un petit cadeau.



**Tagesausflug mit Bus/
Excursion en bus**



04.11.2026



15.10.2026



60 €



Expogast 2026



De Alle vier Jahre bringt die EXPOGAST die wichtigsten Akteure der Gastronomie und der kulinarischen Berufe in Luxemburg zusammen. Vom 21. bis zum 25. November 2026 wird Luxemburg erneut Gastgeber einer der weltweit größten gastronomischen Veranstaltungen sein. Begleiten Sie uns zu diesem besonderen Event und erleben Sie Spitzenköche, kulinarische Innovationen sowie einzigartige Genussmomente in internationalem Ambiente.

Fr Tous les quatre ans, EXPOGAST réunit au Luxembourg les principaux acteurs de la gastronomie et des métiers culinaires. Du 21 au 25 no-

vembre 2026, le Luxembourg accueillera à nouveau l'un des plus grands rendez-vous gastronomiques au monde. Rejoignez-nous pour cet événement d'exception et découvrez des chefs de renom, des innovations culinaires et des moments de dégustation uniques dans une ambiance internationale.



**Tagesausflug mit Minibus/
Excursion en minibus**



25.11.2026



02.11.2026



15 €



**„TheBox Luxexpo“,
Kirchberg**



„Chrëschtmaart zu Wolz“



De Wir besuchen gemeinsam den traditionellen Weihnachtsmarkt im Schlosshof in Wiltz wo wir in weihnachtlicher Atmosphäre zwischen Glühwein und Weihnachtslichtern uns von der Stimmung verzaubern lassen und zusammen ein paar schöne Stunden verbringen.

Fr Ensemble, nous visiterons le traditionnel marché de Noël dans la cour du château de Wiltz. Dans une ambiance chaleureuse, entre les lumières

de Noël, les chalets décorés et un bon vin chaud, nous profiterons de la magie des fêtes et partagerons quelques agréables moments de convivialité.



17:00 - 21:00



11.12.2026



09.12.2026



„Am Schloss“, Wiltz



„RestaurantTreff & Bingo Spezial“



De Gemeinsam stoßen wir auf das sich dem Ende zuneigende Jahr an und verbringen einen stimmungsvollen Nachmittag in geselliger Runde. Natürlich darf auch unser mittlerweile traditionelles Weihnachtsbingo nicht fehlen – mit viel Spaß und der ein oder anderen Überraschung!

Fr Ensemble, portons un toast à l'année qui touche à sa fin et partageons un agréable après-midi dans une ambiance chaleureuse et convi-

viale. Bien sûr, notre désormais traditionnel bingo de Noël sera lui aussi au rendez-vous, pour le plaisir de tous et avec quelques belles surprises !



11:30 - 17:00



18.12.2026



11.12.2026



Restaurant
„Deeler Bistro“, Dahl

Wichtige Hinweise zur Anmeldung und Teilnahme an unseren Veranstaltungen



Um den reibungslosen Ablauf unserer Veranstaltungen sicherzustellen, gelten folgende verbindliche Regeln:

- ➔ **Anmeldungen zu unseren Aktivitäten und Kursen sind ausschließlich möglich per**
 - E-Mail: clubuewersauer@inter-actions.lu
 - Telefon: 2740 2780
 - Handy: 621 82 65 36
- ➔ **Die Anmeldung erfolgt jeweils pro Broschüre.**
- ➔ **Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an einer Aktivität nur garantiert werden kann, wenn Sie angemeldet sind und Ihre Rechnung beglichen haben.**

Informations importantes concernant l'inscription et la participation à nos événements

Pour assurer le bon déroulement de nos événements, les règles suivantes sont obligatoires :

- ➔ **Les inscriptions à nos activités et cours se font uniquement par**
 - e-mail : clubuewersauer@inter-actions.lu
 - téléphone : 2740 2780
 - GSM : 621 82 65 36
- ➔ **L'inscription est toujours valable par programme.**
- ➔ **Veuillez noter que la participation à une activité n'est garantie que si vous êtes inscrit(e) et avez payé la facture.**



Für Groß & Klein / Pour grands & petits

Besuch des Planetariums im „Science Center“ 75
Visite du planétarium au « Science Center »

Internationale Backtraditionen 76
Traditions de pâtisserie internationales

Halloween auf dem Bauernhof 77
Halloween à la ferme

Weihnachten auf dem Bauernhof 78
Atelier de Noël sur la ferme

Ein Besuch im Eifelpark 79
Une visite au „Eifelpark“



Besuch des Planetariums im „Science Center“ Visite du planétarium au « Science Center »



De Nehmen Sie an einer spektakulären Show im Planetarium teil erleben Sie spektakuläre Bilder aus dem Weltall mit Erklärungen durch einen Wissenschaftler. Bei unserem Besuch können Sie neben der Show im Planetarium auch das Science Center auf eigene Faust erkunden und die mehr als 100 interaktive Experimentierstationen testen.

Fr Participez à un spectacle spectaculaire au planétarium et découvrez des images spectaculaires de l'espace avec des explications d'un expert. Lors de notre visite, en plus du

spectacle au planétarium, vous pouvez explorer le « Science Center » par vous-même et tester plus de 100 stations d'expérimentation interactives.



**Tagesausflug mit
Minibus/ Excursion en
minibus**



24.10.2026



12.10.2026



20 €



**„Science Center“,
Dudelage**



Internationale Backtraditionen Traditions de pâtisserie internationales



De Wir lernen die Geheimnisse fremder Backkulturen kennen, indem wir Kekse aus Balkanländern, aus Syrien, aus Portugal sowie luxemburgische Backrezepte zubereiten. Die Verkostung darf im Anschluss nicht fehlen.

Fr Partons à la découverte des secrets des traditions pâtisseries du monde en préparant des biscuits originaux des Balkans, de Syrie, du Portugal et du Luxembourg. Et bien sûr, le plaisir se poursuivra avec une dégustation

conviviale de nos délicieuses créations !



13:30 - 17:00



17.11.2026



11.11.2026



10 €



„Centre Culturel“,
Eschweiler



Halloween auf dem Bauernhof Halloween à la ferme



De Freut euch auf einen schaurig-schönen Nachmittag auf dem Bauernhof! Gemeinsam schnitzen wir gruselige Gesichter in Kürbisse – euren selbst gestalteten Kürbis dürft ihr anschließend mit nach Hause nehmen. Wer möchte, kann natürlich gerne verkleidet kommen und für noch mehr Halloween-Stimmung sorgen!

Fr Venez passer un après-midi terriblement amusant à la ferme ! Chaque enfant décorera et sculptera sa propre citrouille, qu'il pourra ensuite emporter chez lui. Les enfants sont in-

vités à venir déguisés pour profiter pleinement de l'ambiance d'Halloween !



14:00 - 16:00



31.10.2026



23.10.2026



20 €



„HansHaff“, Bockholtz

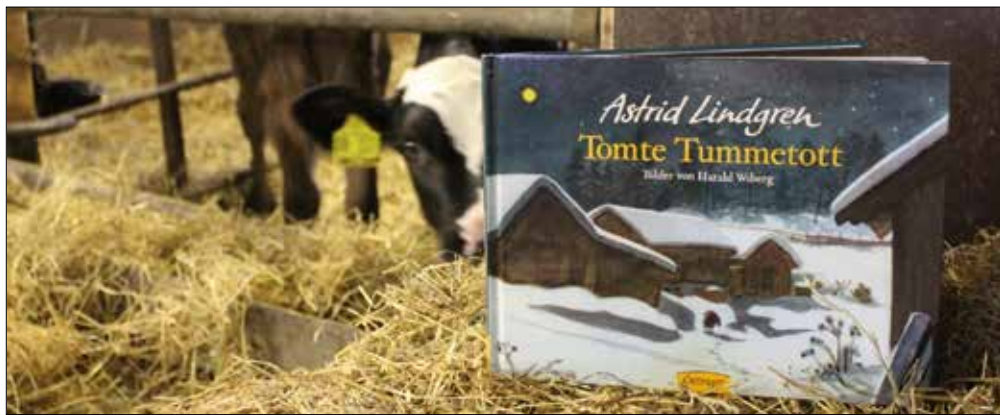


Sandra Hans- Leyder



Weihnachten auf dem Bauernhof

Atelier de Noël à la ferme



De

Gemeinsam backen wir leckere Plätzchen und lauschen der Weihnachtsgeschichte „Tomte Tummetott“ von Astrid Lindgren, wo der kleine Wichtel jede Nacht seine Runde über den Bauernhof zieht und nach den Tieren schaut. Anschließend machen wir uns, ausgerüstet mit einer Taschenlampe, auf die spannende Suche nach den Spuren von Tomte Tummetott. Wer entdeckt seine geheimnisvollen Fußspuren?

Fr

Ensemble, nous préparerons de délicieux biscuits de Noël et écouterons l'histoire de « Tomte Tummetott » d'Astrid Lindgren, dans laquelle le petit lutin fait chaque nuit sa tournée de

la ferme pour veiller sur les animaux. Ensuite, munis d'une lampe de poche, nous partirons à la recherche des mystérieuses traces de Tomte Tummetott. Qui les découvrira ?



16:00 - 18:30



12.12.2026



02.12.2026



20 €



„HansHaff“, Bockholtz



Sandra Hans- Leyder



Ein Besuch im Eifelpark Une visite au „Eifelpark“



De

Erleben Sie über 200 Wildtiere und mehr als 50 Attraktionen. Neben dem Tal der Wölfe, der Bärenschlucht oder der Eifelpark Falknerei gibt es viele weitere Tierarten zu entdecken. Ein besonderes Erlebnis ist, unter anderem, der Besuch der Greifvogel- Flugschau. Im Preis inbegriffen: Busfahrt, Eintritt & Organisation.

Fr

Découvrez plus de 200 animaux sauvages et plus de 50 attractions. La Vallée des Loups, le Canyon de l'Ours ou encore la Fauconnerie du Parc de l'Eifel, de nombreuses autres espèces animales sont à découvrir. Une

expérience spéciale est, entre autres, une visite au spectacle de vol d'oiseaux de proie. Inclus dans le prix : trajet en bus, entrée & organisation.



**Tagesausflug mit
Minibus/ Excursion en
minibus**



03.10.2026



18.09.2026



40 €



„Eifelpark“, Gondorf

Teilnahmebedingungen

Der Club Uewersauer wurde in erster Linie für die Einwohner aus den Gemeinden Boulaide, Goesdorf, Esch-Sauer, Winseler, Wiltz 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.



simpa

**Informationen, Berodung
a Médiation am Beräich
vun de Servicer
fir eeler Leit.**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Service national d'information et de
médiation dans le domaine
des services pour personnes âgées



Numéro de téléphone :
(+352) 247 765 00



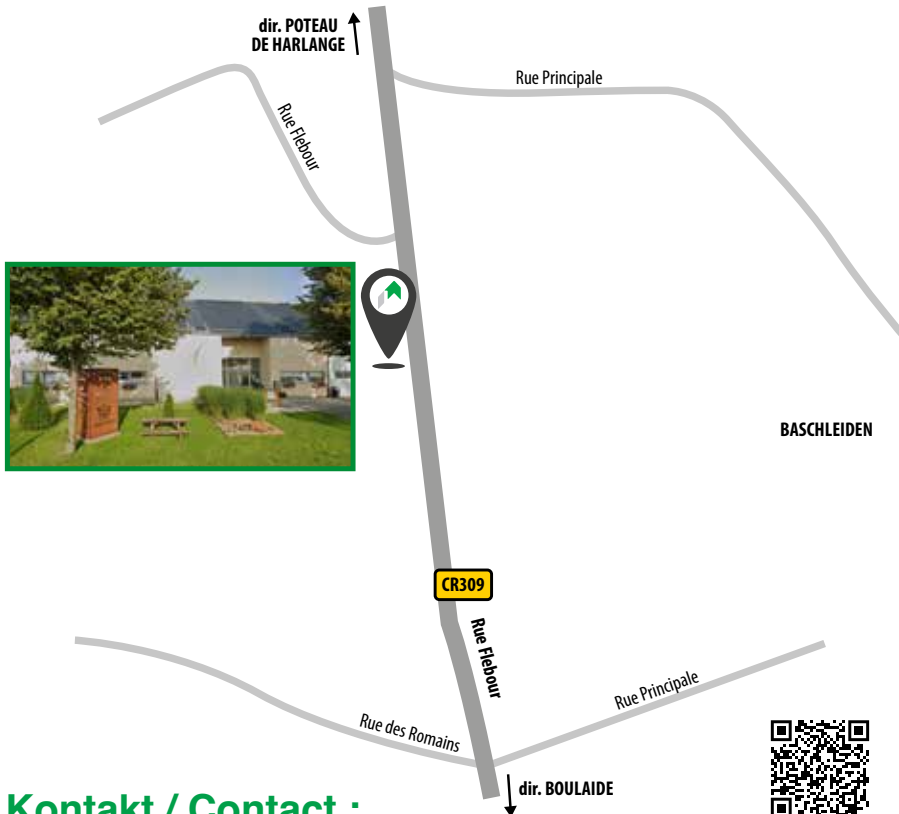
E-mail :
info@simpa.lu



11, rue Robert Stumper
L-2557 Luxembourg



www.simpa.lu



Kontakt / Contact :

Club Uewersauer

39, rue Flebour
L-9633 Baschleiden

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

Scannen Sie den QR-Code und entdecken sie die Broschüre in elektronischer Form!

Scannez le code QR et découvrez la brochure sous forme électronique !



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

