



|                                     |       |       |
|-------------------------------------|-------|-------|
| Allgemeine Infos                    | Seite | 3     |
| Kurse für Kinder                    |       |       |
| KISS                                | Seite | 4/5   |
| Bewegungsspaß für Eltern und Kind 1 | Seite | 6     |
| Bewegungsspaß für Eltern und Kind 2 | Seite | 6     |
| Bewegungsspaß für Eltern und Kind 3 | Seite | 6     |
| Kleine Strolche                     | Seite | 7     |
| Aquakurse                           |       |       |
| Aquagymnastik                       | Seite | 8     |
| Aqua jogging                        | Seite | 9     |
| Babyschwimmen                       | Seite | 10    |
| Kleinkinderschwimmen                | Seite | 10    |
| Indoorkurse                         |       |       |
| Bauch Beine Po                      | Seite | 11    |
| Fitnessgymnastik                    | Seite | 11    |
| PowerPilates                        | Seite | 11    |
| Pilates                             | Seite | 12    |
| Hatha Yoga                          | Seite | 12    |
| Bewegt in die Entspannung           | Seite | 13    |
| Aktiv und Fit 60+ 1 und 2           | Seite | 13    |
| Kegeltreff „Lachsack“               | Seite | 13    |
| Outdoorkurse                        |       |       |
| Nordic Walking                      | Seite | 14    |
| Boulegruppe                         | Seite | 14    |
| Kurse in Weiskirchen                |       |       |
| Yoga für Senioren                   | Seite | 15    |
| Tanzen in der Gruppe                | Seite | 15    |
| REHA-Kurse                          |       |       |
| Reha Orthopädie                     | Seite | 16    |
| REHA im Wasser                      | Seite | 16    |
| Projekt Nur mit Uns                 | Seite | 17/18 |
|                                     | Seite | 19    |
| Veranstaltungen                     |       |       |

## Mitglied werden im Kneipp-Verein Merzig e.V.

Beginne deine Gesundheitskarriere im Kneipp-Verein Merzig e.V.! Du hast eine Vielzahl an Möglichkeiten, für deine Gesundheit aktiv zu werden, durch Aquakurse, Fitnesskurse, Pilates, Nordic Walking und vieles mehr. Darüber hinaus kannst du dich bei uns in Vorträgen und Workshops über Gesundheitsthemen informieren oder an unseren Reisen teilnehmen.

Unser monatlicher Beitrag beträgt sowohl für Einzelpersonen als auch Familien nur 3,50 € und wird einmal jährlich von deinem Konto abgebucht.

Die Beitrittserklärung muss schriftlich erfolgen, die Unterlagen findest du hier:  
[www.kneipp-verein-merzig.de/aufnahmeantrag/](http://www.kneipp-verein-merzig.de/aufnahmeantrag/).

Einfach ausfüllen – unterschreiben – und wieder an uns zurücksenden, egal ob per Post oder per E-Mail. Werde aktiv für deine Gesundheit als Mitglied des Kneipp-Vereins Merzig e.V. – wir freuen uns auf dich!

## Anmeldung für die Kurse

Für unsere Kurse hast du verschiedene Anmeldemöglichkeiten: entweder direkt bei uns über Telefon oder E-Mail (Kontaktdaten siehe unten). Oder direkt über unsere Webseite [www.kneipp-verein-merzig.org](http://www.kneipp-verein-merzig.org). Die Kursgebühr wird mittels SEPA-Lastschriftverfahren von uns eingezogen. Die Kurspreise sind gültig ab 01.01.2023, Preisänderungen sind vorbehalten. Für Nichtmitglieder besteht kein Versicherungsschutz in den Kursen.

## Kontakt

Kneipp-Verein Merzig e.V.  
Zum Gipsberg 21  
66663 Merzig

Telefon: 06861/992868  
E-Mail: [info@kneipp-verein-merzig.org](mailto:info@kneipp-verein-merzig.org)  
Anmeldung: [kurse@kneipp-verein-merzig.org](mailto:kurse@kneipp-verein-merzig.org)  
E-Mail KISS: [kiss@kneipp-verein-merzig.org](mailto:kiss@kneipp-verein-merzig.org)  
Homepage: [www.kneipp-verein-merzig.de](http://www.kneipp-verein-merzig.de)

## Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montags von 14.00 – 17.00 Uhr  
Donnerstags von 12.00 – 17.00 Uhr

## Bankverbindung

Kneipp-Verein Merzig e.V.  
IBAN: DE 20 5935 1040 0000 1324 80  
BIC: MERZDE55  
Sparkasse Merzig-Wadern



## KISS - Kindersportschule

Die Kindersportschule (KISS) gibt es seit 2007 im Raum Merzig, seit 2008 in Mettlach-Orscholz und seit 2014 in Perl mit mittlerweile insgesamt fünf Standorten.

KISS arbeitet gegen die immer stärker werdende Konkurrenz von Smartphones, Tablets, Computer, Video, PC und Fernsehen.

Kinder erleben Bewegung häufig nur noch aus zweiter Hand über diese Medien – die daraus folgenden Bewegungsdefizite führen zu motorischen und gesundheitlichen Störungen, wie Haltungsschwächen, Übergewicht und Konzentrationsstörungen.

Die KISS bietet Kindern von vier Jahren bis zum Ende des vierten Schuljahres eine Alternative: Spaß an der Bewegung, am Abenteuer, am Spiel und am fairen Umgang miteinander und das ohne Leistungsdruck.

Die Inhalte sind angepasst an die drei unterschiedlichen Spielstufen, die sich nach dem Alter der Kinder richten.

*Spielstufe 1 ist die KIGA-KISS im Alter von 4 bis 5 Jahren*

*Stufe 2 KISS 1, die sich an Vorschulkinder und Erstklässler wendet*

*und KISS 2 für Kinder im 2./3. und 4. Schuljahr.*

KISS versucht durch eine Vermeidung der Frühspezialisierung eine breitensportliche Grundlagenausbildung zu erreichen.

Unser Motto: Früh beginnen, spät spezialisieren! Wenn die Kinder die KISS durchlaufen haben, erhalten sie von unseren Übungsleitern abhängig von ihrem Talent eine Empfehlung, sich entsprechenden Sportvereinen, je nach Neigung, Eignung und Talent anzuschließen.

In der KISS lernen die Kinder die Grundlagen der unterschiedlichsten Sportarten kennen – vielleicht bildet eine davon die Grundlage zur lebenslangen Freude am Sport?!

**Unterrichtsstandorte sind in Merzig, Hilbringen, Schwemlingen, Orscholz und Perl.**



## Was kostet KISS?

1x wöchentlich Training 12,00 € pro Monat

zzgl. 3,50 € monatlichen Mitgliedsbeitrag Kneipp-Verein Merzig e.V., falls noch keine Mitgliedschaft besteht.

## Wann findet KISS statt?

### KISS Merzig/Stadtteile

Montag Grundschule Hilbringen (Tim Frank)  
14:00-14:50 Uhr Kindergartenkinder (4 und 5 Jahre)  
14:50-15:40 Uhr Vorschulkinder und Erstklässler  
15:40-16:30 Uhr 2./3./4. Schuljahr

Mittwoch Grundschule Schwemlingen (Maik Bösen)  
14:30-15:20 Uhr Kindergartenkinder (4 und 5 Jahre)  
15:20-16:10 Uhr Vorschulkinder und Erstklässler  
16:10-17:00 Uhr 2./3./4. Schuljahr

Mittwoch Grundschule St. Josef Merzig (Tim Frank)  
14:00-14:50 Uhr Kindergartenkinder (4 und 5 Jahre)  
14:50-15:40 Uhr Vorschulkinder und Erstklässler  
15:40-16:30 Uhr 2./3./4. Schuljahr

### KISS Mettlach/Orscholz

Donnerstag Grundschule Orscholz (Tim Frank)  
17:20-18:10 Uhr Vorschulkinder und Erstklässler  
18:10-19:00 Uhr 2./3./4. Schuljahr

### KISS Perl

Dienstag Grundschule Perl (Tim Frank)  
14:15-15:05 Uhr Kindergartenkinder (4 und 5 Jahre)  
15:05-15:55 Uhr Vorschulkinder und Erstklässler  
15:55-16:45 Uhr 2./3./4. Schuljahr



## Wie funktioniert die Anmeldung?

Einfach per Mail an [mail@kiss-kneipp.de](mailto:mail@kiss-kneipp.de) oder telefonisch unter 06861/992868 (Angaben auf dem AB hinterlassen, wir rufen zurück).



## **Bewegungsspaß für Eltern und Kind 1 und 2 (1,5 bis 4 Jahre)**

mit Irina Hoffeld

Hast du auch mal Lust wie ein Dachdecker über einen Dachfirst zu balancieren, wie ein Äffchen durch die Luft zu schwingen oder wie ein Regenwurm durch einen engen Tunnel zu kriechen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Montagnachmittags verwandelt sich die Merziger Kreissporthalle in eine bunte Bewegungslandschaft zu unterschiedlichen Themen, in der alle Kinder zwischen 1,5 und 4 Jahren herzlich willkommen sind. Gemeinsam mit ihren Eltern erkunden die Kinder verschiedene Stationen und probieren sich und ihre Bewegungsmöglichkeiten aus.

Wann? montags, ELKI-1 von 15.15 - 16.15 Uhr

montags ELKI-2 von 16.30 - 17.30 Uhr

Wo? Turnhalle BBZ, Merzig

Kosten? Mitglieder 22,50 €

Nichtmitglieder 31,50 €

pro Staffel mit 8 Kurseinheiten

## **Bewegungsspaß für Eltern und Kind 3 (1,5 bis 4 Jahre)**

mit Kinga Hübschen/Sophie Theobald



Gemeinsam mit ihren Eltern erkunden die Kinder verschiedene Bewegungslandschaften und lernen behutsam im Spiel, Kontakte zu anderen zu knüpfen. So werden wichtige Entwicklungsschritte in den Bereichen Sinneswahrnehmung, Raumerfahrung, Kreativität, Konzentration und Sozialverhalten nachhaltig gefördert.

Wann? mittwochs, ELKI-3 von 15.00 - 16.00 Uhr

Wo? Turnhalle Parkschule, Merzig

Kosten? Mitglieder 22,50 €

Nichtmitglieder 31,50 €

pro Staffel mit 8 Kurseinheiten

**Kleine Strolche**

mit Kinga Hübschen/Sophie Theobald



Das kann ich schon! Purzelbaum, auf einem Bein stehen, seitlich gehen... durch vielseitige Bewegungsspiele werden die Kinder, wie ganz nebenbei, in ihrer Motorik gefördert, entwickeln ein Gruppengefühl und Lust an Bewegung. Für Kinder ab 3,5 Jahre (ohne Eltern!)

Wann?                      mittwochs, KIND-1 von 16.15 - 17.15 Uhr

Wo?                        Turnhalle Parkschule, Merzig

Kosten?                 Mitglieder 22,50 €  
Nichtmitglieder 31,50 €  
pro Staffel mit 8 Kurseinheiten

**Mitglieder im Kneipp-Verein Merzig e.V. bezahlen für den Eintritt in DAS BAD Merzig während des Kurses nur 4,10 € im Gesundheitsbereich und 3,20 € im Freizeitbereich. Bitte zeigen Sie an der Kasse Ihren Vereinsausweis vor.**

**Generell erhalten Mitglieder des Vereins beim Eintritt in Das Bad unter Vorlage ihres Ausweises einen Rabatt von 10%.**



## Aquagymnastik

mit Francoise Frank/Michaela Müller-Rauch

Wasser ist das ideale Element für eine gelenkschonende Gymnastik und ein effizientes Bewegungstraining. Besonders zur Vorbeugung und Linderung von Zivilisationskrankheiten gewinnt Aqua Gymnastik zunehmend an Bedeutung, denn es werden Kondition, Herz und Kreislauf trainiert und der gesamte Bewegungsapparat ganzheitlich gestärkt.

Der Auftrieb des Wassers bewirkt, dass die Gelenke geschont werden und die Aufhebung der Schwerkraft schult den Gleichgewichtssinn und schärft die Konzentration. Während der Übungen entsteht eine Massagewirkung, so dass die Haut, Muskeln und das Bindegewebe besser durchblutet werden.

Wann? montags - AQUAG-1 - 09.30 - 10.15 Uhr  
dienstags - AQUAG-2 - 19.00 - 19.45 Uhr  
dienstags - AQUAG-3 - 19.45 - 20.30 Uhr  
mittwochs - AQUAG-4 - 10.45 - 11.30 Uhr  
mittwochs - AQUAG-5 - 17.30 - 18.15 Uhr  
mittwochs - AQUAG-6 - 18.15 - 19.00 Uhr  
freitags - AQUAG-8 - 10.45 - 11.30 Uhr

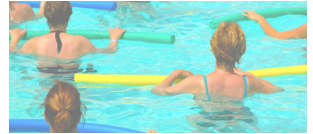
Wo? AQUAG-1 und AQUAG- 8 im  
Freizeitbereich, alle anderen Kurse im  
Gesundheitsbereich DAS BAD, Merzig

Kosten? Mitglieder 32,00 €  
Nichtmitglieder 40,00 €  
pro Staffel mit 8 Kurseinheiten zzgl.  
Eintritt in DAS BAD



## Aquajogging - Fit im Wasser

mit Michaela Müller-Rauch/Melanie Gillander



Aqua Jogging hat sich nicht ohne Grund zu einer Trendsportart entwickelt, denn jeder kann sofort mitmachen. Beim Aqua-Jogging wird mit geringem Aufwand der gesamte Körper trainiert. Das Training im Wasser schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Aqua Jogging ist leicht zu lernen, denn es bedarf keiner Anlernphase.

Durch das Tragen eines Auftriebsgürtels wird ein Schwebestand erreicht, der die Fortbewegung im Wasser erleichtert. Es schult den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit. Haut und Bindegewebe werden durch die massierende Wirkung des Wassers angeregt.

Wann?                      donnerstags - AQUAJ-1 - 09.00 - 09.45 Uhr  
                                 donnerstags- AQUAJ-2 - 19.00 - 19.45 Uhr  
                                 donnerstags - AQUAJ-3 - 20.00 - 20.45 Uhr

Wo?                        Freizeitbereich DAS BAD, Merzig

Kosten?                  Mitglieder 32,00 €  
                                Nichtmitglieder 40,00 €  
                                pro Staffel mit 8 Kurseinheiten zzgl.  
                                Eintritt in DAS BAD

## Babyschwimmen (3 Monate bis 1 Jahr)

mit Sophie Theobald/Marie Detemple/Silvia Holletschek



Planschen, blubbern, spritzen...

Ein unvergesslicher Wasserspaß für Eltern und Kind im Gesundheitsbereich mit dem Bietzener Heilwasser!

Planschen im Wasser, das macht Eltern und Kindern gemeinsam Spaß. Beim Babyschwimmen lernen die Kinder nicht wirklich schwimmen, vielmehr handelt es sich um eine spielerische Eltern-Kind-Gymnastik im Element Wasser.

Ziel ist, die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes durch die eigenständige Erfahrung im Wasser zu unterstützen und die vertrauensvolle Bindung zwischen Eltern und Kind zu stärken.

Wann? montags - SÄUG-8 - 08.50 - 09.20 Uhr  
dienstags - SÄUG-1 - 08.15 - 08.45 Uhr  
dienstags - SÄUG-2 - 09.00 - 09.20 Uhr  
dienstags - SÄUG-3 - 09.45 - 10.15 Uhr  
freitags - SÄUG-4 - 08.10 - 08.40 Uhr  
freitags - SÄUG-5 - 08.50 - 09.20 Uhr  
samstags - SÄUG-6 - 08.40 - 09.10 Uhr

Wo? Gesundheitsbereich, das Bad Merzig

Kosten? Mitglieder 75,00 €  
Nichtmitglieder 136,00 €  
pro Staffel mit 8 Kurseinheiten inkl. Eintritt in DAS BAD

Anmeldung bei Sophie Theobald: 01511/0928104



## Kleinkinderschwimmen (1 - 3 Jahre)

mit Sophie Theobald/Marie Detemple/Silvia Holletschek

Der Kurs richtet sich an Kleinkinder ab einem Jahr in Begleitung ihrer Eltern oder anderer Verwandte.

Wann? montags - KiBa-1 - 09.30 - 10.15 Uhr  
mittwochs - KiBa-2 - 08.15 - 09.00 Uhr

Wo? Gesundheitsbereich, das Bad Merzig

Kosten? Mitglieder 75,00 €  
Nichtmitglieder 136,00 €  
pro Staffel mit 8 Kurseinheiten inkl. Eintritt in DAS BAD

Anmeldung bei Sophie Theobald: 01511/0928104



## Bauch - Beine - Po

mit Michaela Müller-Rauch

Bauch Beine Po ist ein Programm, das den ganzen Körper stärkt, durch gezielte Übungen die Haltung trainiert und eine gute Figur macht. Ein Programm mit Musik, das Spaß macht.

Wann? montags, BBP-1 von 19.00 - 20.00 Uhr

Wo? Turnhalle Kreuzbergsschule, Merzig

Kosten? Mitglieder 28,00 €  
Nichtmitglieder 37,00 €  
pro Staffel mit 8 Kurseinheiten

## Fitnessgymnastik

mit Bernadette Schweikert



Mach mit bei der neuen Kombination aus Gymnastik und StepAerobic - 60 Minuten, die deinem Körper einfach nur gut tun!

Wann? dienstags, FIT-1 von 19.00 - 20.00 Uhr

Wo? Bürgerhaus Menningen

Kosten? Mitglieder 39,00 €  
Nichtmitglieder 49,00 €  
pro Staffel mit 8 Kurseinheiten



## PowerPilates

mit Bernadette Schweikert

In diesem ganzheitlichen Körpertraining werden vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Wann? dienstags, PIL-1 von 18.00 - 19.00 Uhr

Wo? Bürgerhaus Menningen

Kosten? Mitglieder 39,00 €  
Nichtmitglieder 49,00 €  
pro Staffel mit 8 Kurseinheiten

## Pilates

mit Bernadette Schweikert



Beim Pilates handelt es sich um ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Es werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint. Pilates ist die Erziehung zu Körperbewusstsein und trainiert die tief liegenden Muskeln. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte (Powerhouse), unser Zentrum, gekräftigt.

Wann? donnerstags, PIL-2 von 17.30 - 18.30 Uhr

Wo? Bürgerhaus Ballern

Kosten? Mitglieder 39,00 €  
Nichtmitglieder 49,00 €  
pro Staffel mit 8 Kurseinheiten



## Pilates im Sitzen und im Stehen

mit Bernadette Schweikert

Unter Anleitung der Pilates-Trainerin Bernadette Schweikert können auch ungeübte und körperlich eingeschränkte Menschen beweglicher und fitter werden. Durch Muskeltraining und Faszienstärkung werden Körperkraft und Körpergefühl gestärkt.

Wann? dienstags, PIL-3 von 09.00 - 10.00 Uhr

Wo? Geschäftsstelle Kneipp-Verein Merzig e.V., Zum Gipsberg 21

Kosten? 5,00€ pro Termin



## Sanftes Yoga am Morgen

mit Brigitte Konstroffer

Im sanften Yoga für am Morgen werden die Übungen so modifiziert, dass sie den individuellen körperlichen Voraussetzungen gerecht werden. Die Praxis konzentriert sich auf sanfte Dehnungen, um die Flexibilität zu erhalten oder zu verbessern, Muskelkraft aufzubauen, das Gleichgewicht zu schulen und die Körperhaltung zu verbessern. Dabei werden auch einfache Yoga-Posen (Asanas) verwendet, die auf einem Stuhl ausgeführt werden können, um Stabilität und Sicherheit zu gewährleisten.

Wann? dienstags, YOG-2 von 10.15 - 11.15 Uhr

Wo? Geschäftsstelle Kneipp-Verein Merzig e.V., Zum Gipsberg 21

Kosten? 5€ pro Termin

## Aktiv und Fit 60+ 1 und 2

mit Sophie Theobald



Es ist nie zu spät, Körper und Geist zu trainieren. Die Erhaltung der Beweglichkeit bis ins hohe Alter, außerdem die Verbesserung von Koordination und Konzentration stehen beim Übungsprogramm Aktiv und Fit 60+ im Vordergrund.

Wann? donnerstags, A+F-1 von 09.30 - 10.30 Uhr  
donnerstags A+F-2 von 10.45 - 11.45 Uhr

Wo? Vereinshaus Merzig

Kosten? Mitglieder 28,00 €  
Nichtmitglieder 37,00 €  
pro Staffel mit 8 Kurseinheiten



## Kostenloser Kegeltreff „Lachsack“

mit Herbert Müller/Günter Seiler

Wann? montags (ungerade Kalenderwoche)

KEG-1: ab 17.00 Uhr

Wo? Fitter Braustübl

## Nordic Walking

mit Michaela Müller-Rauch



Nordic Walking ist ein sanftes Herz-Kreislauftraining, bei dem vor allem die Ausdauer sowie die Koordination trainiert werden. Durch den Stockeinsatz trainiert man neben der vorderen und hinteren Armmuskulatur auch Rücken und Beine. Das Immunsystem wird gestärkt und Stress abgebaut, ohne dass Sie sich verausgaben - Haben wir ihr Interesse geweckt?

Wann? montags, NW-1 von 17.30 - 18.30 Uhr

Wo? Start am Wolfsfreigehege in Merzig

Kosten? werden noch mitgeteilt



## Boulegruppe

mit Herbert Müller/Günter Seiler

Boule ist ein Spiel, bei dem es darum geht, schwere Kugeln (in Frankreich Boules und in Italien Bocce genannt) so nah wie möglich an eine kleine Zielkugel zu werfen. Es ist ein Spiel, das in jedem Alter, auch von nicht sehr bewegungsfähigen Menschen und auch von Behinderten gespielt werden kann, da es sich sehr gut den körperlichen Möglichkeiten anpassen lässt. Die Bewegung an der frischen Luft macht Freude und bringt neue Energie.

Wann? dienstags/donnerstags/samstags –  
BOUL-1: ab 14.30 Uhr (ca. 2h)

Wo? Bouleplatz Stadtpark Merzig

Kosten? kostenfrei, Anmeldung über Herbert  
Müller Telefonnummer 06861/938510



## **Yoga für Senioren**

mit Marlies Weyand

Yoga kennt kein Alter! In diesem Kurs können Anfänger und Geübte Yoga in verschiedenen Positionen erfahren: Yoga am Stuhl, Yoga auf dem Stuhl und Yoga auf der Matte. Jede(r) Teilnehmer(in) kann seinen körperlichen Gegebenheiten entsprechend an diesem Kurs teilnehmen.

|         |                                                                                  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Wann?   | donnerstags, YOG-5 von 09.30 - 10.30 Uhr                                         |
| Wo?     | Seitenflügel der Sporthalle in Rappweiler<br>(Bürgerhaus)                        |
| Kosten? | Mitglieder 30,00 €<br>Nichtmitglieder 45,00 €<br>pro Staffel mit 8 Kurseinheiten |

## **Tanzen in der Gruppe - mit und ohne Partner**

mit Annette Brill



Nicht nur der Körper, auch der Geist wird beim Seniorentanz trainiert und in Schwung gehalten. Diese Tanzdisziplin wurde eigens für ältere Menschen entwickelt und ist vor allem ein hervorragendes Gedächtnistraining. Konzentration ist das A und O beim Einüben und Vorführen der Tänze.

|         |                                                                                  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Wann?   | donnerstags, TAN-1 von 14.30 - 16.00 Uhr                                         |
| Wo?     | Seitenflügel der Sporthalle in Rappweiler<br>(Bürgerhaus)                        |
| Kosten? | Mitglieder 30,00 €<br>Nichtmitglieder 45,00 €<br>pro Staffel mit 8 Kurseinheiten |

## REHA Orthopädie

mit Kinga Hübschen



„Körper stärken – starker Körper“ – unter diesem Motto gibt es unter Leitung der Rehasport qualifizierten Trainerin Kinga Hübschen ein Gruppentraining. Beim Rehasport handelt es sich um eine Leistung für körperlich eingeschränkte Menschen, die wieder dauerhaft in das Arbeitsleben sowie in die Gesellschaft integriert werden sollen. Die Maßnahme wird vom Arzt verordnet und dann von der Krankenkasse bewilligt. Die Kosten für das Training werden vollständig von der Krankenkasse übernommen.

Wann? montags, REHA-1 von 18.00 - 19.00 Uhr

Wo? Turnhalle Kreuzbergsschule, Merzig

Kosten? Kursgebühren werden auf Verordnung von der Krankenkasse übernommen



## REHA im Wasser

mit Sophie Theobald/Marie Detemple/Silvia Holletschek

Rehasport im Wasser ist die klassische Wassergymnastik mit Schwerpunkten auf Mobilisation, Kräftigung, Herz-Kreislauftraining, Koordination auf ältere Teilnehmer zugeschnitten. Auf Verordnung des Arztes kann Rehasport im Wasser von der Krankenkasse genehmigt werden. Die Kursgebühren entfallen dabei.

Wann? montags - AQUAG-11 - 08.15 - 09.00 Uhr  
montags - AQUAG-10 - 18.00 - 18.45 Uhr  
donnerstags - AQUAG-7 - 09.15 - 10.00 Uhr  
samstags - AQUAG-9 - 09.15 - 10.00 Uhr

Wo? AQUAG-11 im Freizeitbereich, alle anderen Kurse im Gesundheitsbereich  
DAS BAD, Merzig,

Kosten? Kursgebühren werden auf Verordnung von der Krankenkasse übernommen  
Eintritt in DAS BAD als Selbstzahler



„Nur mit Uns!“ - Kinder- und Jugendprojekt des Kneipp-Vereins Merzig e.V. für das Jahr 2023 mit kostenfreien Angeboten und Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

**DAS  
ZUKUNFTS-  
PAKET**  
für Bewegung, Kultur  
und Gesundheit

Ziel des Projektes „Nur mit uns!“ ist es, die Beteiligungsmöglichkeiten und -kompetenzen von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Junge Menschen können hier Ihre eigenen Projektideen umsetzen oder sich in Projekte einbringen. Unterstützung erhalten sie dabei durch den Kneipp-Verein Merzig e.V., der im Rahmen des Bundesprogramms „Das Zukunftspaket“ Impulse setzen will, mehr Angebote für Kinder- und Jugendbeteiligung zu schaffen, insbesondere in den Themenfeldern Bewegung, Kultur und Gesundheit anzubieten.

### Umsetzung beim Kneipp-Verein Merzig e.V.: Das Projekt „Nur mit uns!“

Wir wollen mit dem Projekt bei uns die Teilhabe und das Empowerment von Kindern und Jugendlichen im Verein stärken. Es soll im Verein ein kultureller Wandel herbeigeführt werden, um Kinder und Jugendliche stärker partizipieren zu lassen und sie als zentralen Motor des Veränderungsprozesses einzubinden. Dazu stellen wir einen Kinder- und einen Jugendrat auf und wollen damit:

- die Jugendbeteiligung als zentrales Element des Vereins ausbauen und zu institutionalisieren
- die Kinder und Jugendlichen sollen sich selbst Perspektiven schaffen und Wege finden, diese zu realisieren
- der Verein bietet den Kindern und Jugendlichen durch den Jugendbeirat einen Lernort, an dem sie wichtige Fähigkeiten für ein selbstbestimmtes (Vereins-)Leben erwerben können
- das Projekt soll sich als ständiger Empowerment-Prozess auszeichnen
- die Jugendlichen in die Lage versetzen, das Projektangebot anderen Kindern und Jugendlichen zu präsentieren und zu vermitteln

(weitere allgemeine Informationen können hier gefunden werden: [www.das-zukunftspaket.de](http://www.das-zukunftspaket.de))



Folgendes Programm bieten wir bis zum 31.12.2023 kostenfrei für Kinder und Jugendliche an:

**DAS  
ZUKUNFTS-  
PAKET**  
für Bewegung, Kultur  
und Gesundheit

Kostenfrei im Rahmen des Zukunftspaket

# PROGRAMM



**Montag**

14 - 16 Uhr Nachhilfe



**Dienstag**

16.30 - 18 Uhr  
Jugendrat



**Mittwoch**

17 - 18 Uhr Kickboxen



**Donnerstag**

14 - 16 Uhr Nachhilfe  
16:15- 17:15 Uhr  
Selbstverteidigung



**Freitag**

16 -17 Uhr Beach  
Body



**Samstag**

14 - 16 Uhr Kreativ  
Workshops

**ANMELDUNG:** [info@kneipp-verein-merzig.org](mailto:info@kneipp-verein-merzig.org) oder telefonisch unter 06861-992868



Weitere Kurse, die angeboten werden:

„Selbstsicher sein“ mit Eva Kammigan

„Shuffle Dance“

Koch- und Bastelkurse.

Weiterführende Informationen zum Angebot findet ihr auf unserer Homepage [www.kneipp-verein-merzig.de](http://www.kneipp-verein-merzig.de)

## In Planung für das 2.Halbjahr 2023:

ab Oktober: 1x monatlich Frühstückstisch für  
Mitglieder

Vorträge in den Bereichen

- Stressresilienz
- Gesunde Ernährung
- Kinderschutz in Vereinen

Wollen Sie direkt informiert werden? Dann melden Sie sich an für unseren Newsletter über unsere E-Mailadresse [kurse@kneipp-verein-merzig.org](mailto:kurse@kneipp-verein-merzig.org). Oder schauen Sie direkt auf unserer Homepage [www.kneipp-verein-merzig.de](http://www.kneipp-verein-merzig.de).



---

KNEIPP-VEREIN MERZIG E.V.

---

einfach - natürlich - gesund

**Kneipp-Verein Merzig e.V.**  
**Zum Gipsberg 21**  
**66663 Merzig**

**Telefon: 06861/992868**

**Homepage: [www.kneipp-verein-merzig.de](http://www.kneipp-verein-merzig.de)**

**E-Mail: [info@kneipp-verein-merzig.org](mailto:info@kneipp-verein-merzig.org)**