



## Liebe Mitglieder, Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen,

Gerade in der heutigen Zeit ist noch einmal deutlicher geworden, welch hohen Stellenwert Gesundheit im Privatleben wie auch in der Öffentlichkeit hat.

Wir alle streben als Menschen nach einem beschwerdefreien Leben und suchen ein ganzheitliches Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Gesundheit ist kein dauerhaftes, festzuschreibendes, auch leider nicht durch die Mitgliedschaft im Kneipp-Verein oder einer Krankenkasse erworbenes Wohlbefinden, sondern ein lebenslanger Prozess. Gesundheit ist demnach auch lernbar. Jeder Einzelne muss Mitverantwortung und Eigenverantwortung für seine Lebensgestaltung entwickeln.

Wir müssen die Fähigkeit erlernen, in positiver, aktiver Form etwas für unseren Körper zu tun, lernen mit evtl. Beschwerden und Krankheiten umzugehen und ihnen entgegenzuwirken. Unser Ziel sollte es sein, eine nachhaltige, bewusste Änderung der inneren Einstellung in eine konstruktive, gesunde Richtung zu führen. Für dieses Bewusstsein ist jeder selbst verantwortlich. Unsere Aufgabe ist es, Sie bei diesem Bestreben zu unterstützen.



Machen Sie mit bei unseren vielfältigen Kursen und Veranstaltungen und fördern Sie Ihre Gesundheit! Wir stellen für Sie eine Vielzahl an Angeboten zur Verfügung: Sport, Ernährung, Entspannung und Gesundheit sind unsere Anliegen für Sie.

Wir freuen uns, wenn Sie uns weiterhin als Mitglied, Neumitglied oder Kursteilnehmer/innen die Treue halten - Sie halten diesen Verein lebendig.

***Ihr Team vom Kneipp-Verein Merzig***

## 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 10.00 – 14.00 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/Stadteile**

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



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

mittwochs, ELKI-4 von 16.15 - 17.15 Uhr

Wo? Turnhalle Parkschule, Merzig

Kosten? Mitglieder 22,50 €  
Nichtmitglieder 31,50 €

pro Staffel mit 8 Kurseinheiten

**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

**Kostenloser Kegeltreff „Lachsack“**

mit Herbert Müller/Günter Seiler

Wann?	montags (ungerade Kalenderwoche) KEG-1: ab 17.00 Uhr
Wo?	Fitter Braustübl

**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 Manuela Zimmer/Melanie Krämer/ 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 mittwochs - AQUAG-4 - 10.45 - 11.30 Uhr mittwochs - AQUAG-5 - 17.30 - 18.15 Uhr mittwochs - AQUAG-6 - 18.15 - 19.00 Uhr donnerstags- AQUAG-7 - 09.15 - 10.00 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/Silke Richter



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 Schwebезustand 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 Melanie Krämer/Angelina Ecker



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-2 - 09.00 - 09.20 Uhr  
dienstags - SÄUG-3 - 09.45 - 10.15 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 über folgende Nummer: 0176/15417566



## Kleinkinderschwimmen (1 - 3 Jahre) mit Melanie Krämer

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

Wann? montags - KiBa-1 - 09.30 - 10.15 Uhr

Wo? Gesundheitsbereich, das Bad Merzig

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

Anmeldung über folgende Nummer: 0176/15417566



## 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 Kreuzbergerschule, Merzig

Kosten? Mitglieder 28,00 €  
Nichtmitglieder 37,00 €  
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 Plus am Morgen** mit Ines Heine

Mit einem ganzheitlichen Körpertraining bestmöglich in den Tag starten! Dieser Kurs enthält alles, was dem Körper gut tut: Elemente des Pilates, des TaiChi und des Yogas unterstützen dabei, die Beweglichkeit und Mobilität zu stärken und machen fit für den neuen Tag.

Wann?	dienstags, PIL-3 von 09.15 - 10.15 Uhr
Wo?	Geschäftsstelle Kneipp-Verein Merzig e.V., Zum Gipsberg 21
Kosten?	Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 55,00 € pro Staffel mit 8 Kurseinheiten

## **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 10.00 - 11.00 Uhr
Wo?	Yogastudio Yogong Merzig, Torstr.
Kosten?	Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 55,00 € pro Staffel mit 8 Kurseinheiten bei Mindestteilnehmerzahl 8



## Yoga der Sinne

mit Ines Heine

Dieser Entspannungskurs richtet sich an Menschen jeden Alters und jeden Fitnessgrades, die in angenehmer Atmosphäre gemeinsam leichte Yoga- und Tai Chi/Qi Gong-Übungen durchführen und sich regelmäßig eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen möchten. Während Yoga sanft die Beweglichkeit fördert und nahezu alle Körperpartien dehnt, ist Qi Gong Meditation in Bewegung. Die eigene Lebensenergie wird aktiviert und gleichermaßen eine tiefe Entspannung hervorgerufen. Im letzten Teil jeder Einheit findet eine gemeinsame Meditation statt, die durch den Einsatz von hochwertigen natürlichen Düften, Klängen (Klangschale, Gong, Tongue Drum), Heilsteinen und Kerzenlicht alle Sinne miteinbezieht.

Wann?	freitags, YOG-3 von 10.00 - 11.00 Uhr
Wo?	Geschäftsstelle Kneipp-Verein Merzig e.V., Zum Gipsberg 21
Kosten?	Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 55,00 € pro Staffel mit 8 Kurseinheiten bei Mindestteilnehmerzahl 8

## TaiChi für Anfänger

mit Margit Fuchs



Im Tai Chi trainieren wir das Zusammenspiel von Körper, Qi und Geist: die Gedanken konzentrieren, die Bewegungen ruhig in gleichem Tempo ausführen und damit Körper und Bewusstsein sanft in Einklang bringen.

Die Natürlichkeit der Bewegung entspannt und vitalisiert uns, der ruhige Fluss bedingt die Bewegung, wir sind im Kreislauf des Lebens angekommen.

Tai Chi ist das Erleben der Ruhe in der Bewegung, der Ruhe im Wandel, der dynamischen Ruhe, ist der Fluss des Lebens.

Im Anfangskurs machen wir uns in der Form Teil 1 mit der Körperhaltung und den drei Prinzipien der langsamen Form vertraut.

Wann?	freitags, TAI-1 von 09.30 - 10.30 Uhr
Wo?	Gemeinderäume Kirche Brotdorf
Kosten?	Mitglieder 32,00 € Nichtmitglieder 42,00 € pro Staffel mit 8 Kurseinheiten



## QiGong der vier Jahreszeiten - Sommer mit Margit Fuchs

Im Sommer die üppige Vielfalt und Lebensfreude der Natur aufnehmen und ausdrücken, aus der Fülle heraus gelassen und zufrieden sein. In den elf Sommer-Bewegungen bringen wir den Energiehaushalt sanft ins Gleichgewicht und stärken Herz, Dünndarm, Milz und Magen. In 8 Kursstunden können wir „das Glück fassen“, uns mit der „Fahrt im Ruderboot“ am See wohlfühlen, die „Wärme des Herzens“ würdigen, „die Drachenkrallen“ ausprobieren. Mit weiteren Bildern in der Bewegung und dank unserer Vorstellungskraft werden wir munter Ruhe und Energie tanken, die Beweglichkeit in Armen und Beinen, in den Gelenken und im Rücken verbessern, die Organe massieren, in den Fluss des Lebens eintauchen. „Qi Gong der vier Jahreszeiten“ nach Zheng Yi und Katrin Blumenberg harmonisiert die Vorgänge im menschlichen Geist und Körper anhand des Konzepts von Yin und Yang und der fünf Wandlungsphasen. Es nimmt Bezug auf die nährenden und regulierenden Kräfte aller lebendigen Prozesse, die durch das Ausführen der einzelnen Bewegungen gestärkt und ins Gleichgewicht gebracht werden.

Wann? freitags, QIG-1 von 10.45 - 11.45 Uhr

Wo? Gemeinderäume Kirche Brotdorf  
Kosten? Mitglieder 32,00 €  
Nichtmitglieder 42,00 €  
pro Staffel mit 8 Kurseinheiten

## Aktiv und Fit 60+ 1 und 2

mit Wolfgang Schnur



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



## 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 (Bürgerhaus)
Kosten?	Mitglieder 30,00 € Nichtmitglieder 45,00 € 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 (Bürgerhaus)
Kosten?	Mitglieder 38,00 € Nichtmitglieder 53,00 € pro Staffel mit 8 Kurseinheiten

## REHA Orthopädie

mit Kinga Hübschen/Tim Frank



„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

Wann? montags, REHA-2 von 11.00 - 11.45 Uhr  
mittwochs REHA-3 von 17.15 - 18.00 Uhr

Wo? Gemeinderäume Kirche Brotdorf

Kosten? Kursgebühren werden auf Verordnung von der Krankenkasse übernommen



## REHA im Wasser

mit Angelina Ecker

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? samstags - AQUAG-9 - 09.15 - 10.00 Uhr

Wo? Im Gesundheitsbereich  
DAS BAD, Merzig,

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



### Kursreihe „Frau Sein! - Meditationen mit Kreativimpulsen mit Silke Kurzhals

Erspüre deine weibliche Intuition über die transformative Kraft der Meditation. Tauche ein in deine Welt und erfahre deine innere Ruhe, Selbstliebe und Stärke in der Meditation und in kreativen Impulsen. Der Kneipp-Verein Merzig e.V. bietet diesen Kurs speziell für Frauen an, die im geschützten Rahmen der Frauengruppe zu mehr Klarheit und innerer Ausgeglichenheit finden und ihr inneres Strahlen (wieder-)entdecken wollen. Der Kurs findet jeden Donnerstag von 19 bis ca. 21 Uhr in der Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins Merzig e.V. statt und nimmt jede Teilnehmerin auf ihrem Weg an die Hand, sich in der Meditation und in kreativen Impulsen wieder zu erspüren. Unter der sanften Anleitung der Heilpraktikerin und erfahrenen Meditationslehrerin Silke Kurzhals findest du zur inneren Ruhe in der Meditation, erfährst in deiner kreativen Weiblichkeit Balance und erhältst Sinn in der Begegnung mit anderen Frauen.

Wann?	donnerstags, MED-1 von 19.00 - 21.00 Uhr
Wo?	Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins Merzig e.V., Zum Gipsberg 21
Kosten?	Mitglieder 12,00 € Nichtmitglieder 15,00 € bei monatlicher Abbuchung: 40,00€ Mitglieder/55,00€ Nichtmitglieder

**Mitgliederversammlung: am 08.05.2024 ab 18 Uhr im Hotel Römer**

**Teilnahme am Familientag der Stadt Merzig am 15.05.2024**

**Teilnahme am Pfarrfest der Gemeinde Brotdorf am 19.05.2024**

**Weitere Veranstaltungen finden Sie aktuell 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)**