



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
Bewegungsspaß für Eltern und Kind 4	Seite	6
Aquakurse		
Aquagymnastik	Seite	7
Aqua jogging	Seite	8
Babyschwimmen	Seite	9
Kleinkinderschwimmen	Seite	9
Indoorkurse		
Bauch Beine Po	Seite	10
PowerPilates	Seite	10
Pilates	Seite	10
Aktiv und Fit 60+ 1 und 2	Seite	11
QiGong der Vier Jahreszeiten 1 und 2	Seite	11
TaiChi 1 und 2	Seite	12
Outdoorkurse		
Boulegruppe	Seite	13
Kurse in Weiskirchen		
Tanzen in der Gruppe	Seite	13
REHA-Kurse		
Reha Orthopädie	Seite	14
REHA im Wasser	Seite	14
Veranstaltungen	Seite	15

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 4,00 € und wird einmal jährlich von deinem Konto abgebucht.

Die Beitrittserklärung muss schriftlich erfolgen, die Unterlagen findest du hier:
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.de. Die Kursgebühr wird mittels SEPA-Lastschriftverfahren von uns eingezogen. Die Kurspreise sind gültig ab 01.01.2025, Preisänderungen sind vorbehalten. Für Nichtmitglieder besteht kein Versicherungsschutz in den Kursen.

Kontakt

Kneipp-Verein Merzig e.V.
Brühlstr. 2
66663 Merzig

Telefon: 06861/992868
E-Mail: info@kneipp-verein-merzig.org
E-Mail KISS: kiss@kneipp-verein-merzig.org
Homepage: www.kneipp-verein-merzig.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montags von 09.00 – 12.00 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 und seit 2014 in Perl mit mittlerweile insgesamt vier Standorten, wobei der Standort Hilbringen momentan wegen Bauarbeiten ruht.

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 und Perl.



Was kostet KISS?

1x wöchentlich Training 12,00 € pro Monat

zzgl. 4,00 € monatlichen Mitgliedsbeitrag Kneipp-Verein Merzig e.V., falls noch keine Mitgliedschaft besteht.

Wann findet KISS statt?

KISS Merzig/Stadtteile

Montag Grundschule Hilbringen - momentan kein Unterricht wegen Bauarbeiten

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 - Trainerin Britta Müller

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 Trainer Wolfgang Schnur

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 Perl

Dienstag Grundschule Perl Trainerin Annika Lorang

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 kiss@kneipp-verein-merzig.org 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 Nicole Hoffmann

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

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/Petra Jäger

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.

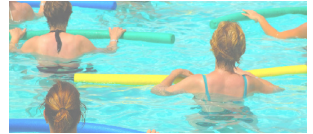
Wann? montags - AQUAG-1 - 09.30 - 10.15 Uhr
dienstags - AQUAG-2 - 19.00 - 19.45 Uhr
mittwochs - AQUAG-4 - 10.45 - 11.30 Uhr
mittwochs - AQUAG-5 - 17.30 - 18.15 Uhr
mittwochs - AQUAG-6 - 18.15 - 19.00 Uhr
donnerstags- AQUAG-7 - 09.15 - 10.00 Uhr
freitags - AQUAG-8 - 10.45 - 11.30 Uhr

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 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 Manuela Zimmer/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? dienstags - SÄUG-2 - 09.00 - 09.30 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 über folgende Nummer: 0176/15417566

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

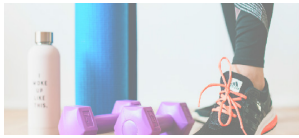
Der Kurs richtet sich an Kleinkinder ab einem Jahr in Begleitung ihrer Eltern oder anderer Verwandete.

Wann? montags - KiBa-1 - 09.45 - 10.30 Uhr
 montags - KiBa-2 - 08.50 - 09.35 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 Kreuzbergsschule, 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

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



QiGong der Vier Jahreszeiten

mit Margit Fuchs

QiGong der Vier Jahreszeiten ist ein ganzheitlicher Kurs, der Körper, Geist und Seele durch alle Phasen des Jahres begleitet. Jede Jahreszeit bringt ihre eigene Energie, ihre eigenen Herausforderungen und Chancen mit sich. In diesem Kurs lernst du, dich im Rhythmus der Natur zu bewegen und deine innere Balance zu stärken.

QiGong der Vier Jahreszeiten beinhaltet sanfte, harmonisierende Bewegungen für jedes Alter, Atemübungen & Meditation zur Stressreduktion, Stärkung des Immunsystems & der Selbstheilungskräfte und Verbindung mit den natürlichen Zyklen der Jahreszeiten.

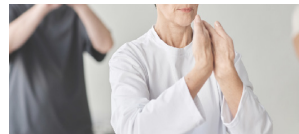
Wann? montags QiG-2 von 16.45 - 17.45 Uhr
 freitags QiG-1 von 10.15 - 11.15 Uhr

Wo? Gemeinderäume der Kirche Brotdorf

Kosten? Mitglieder 44,00 €
 Nichtmitglieder 57,00 €
 pro Staffel mit 10 Kurseinheiten

TaiChi

mit Margit Fuchs



Tai Chi ist eine jahrhundertealte chinesische Bewegungskunst, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch langsame, fließende Bewegungen und achtsames Atmen lernst du, Stress abzubauen, deine Energien zu harmonisieren und die Balance in deinem Leben zu stärken. Ganz nebenbei wird deine Muskulatur gekräftigt, deine Gelenke geschmeidig und deine Körperhaltung verbessert.

Wann?	dienstags Anfänger: TAI-2 von 17.15 - 18.15 Uhr mittwochs Fortgeschrittene: TAI-1 von 16.00 - 17.00 Uhr
Wo?	Gemeinderäume der Kirche Brotdorf
Kosten?	Mitglieder 55,00 € Nichtmitglieder 65,00 € pro Staffel mit 10 Kurseinheiten



Boulegruppe

mit Günter Seiler/Johannes Wonner

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

Kurse in Weiskirchen

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

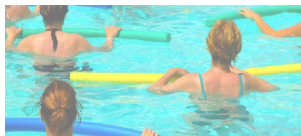
REHA Orthopädie

mit Tim Frank/Kinga Hübschen



„Körper stärken – starker Körper“ – unter diesem Motto gibt es unter Leitung der Rehasport qualifizierten Trainer Tim Frank und 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 18.15 - 19.00 Uhr mittwochs, REHA-2 von 18.00 - 18.45 Uhr bei Erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl: donnerstags, REHA-3 von 16.30 - 17.15 Uhr
Wo?	montags: Turnhalle Kreuzbergerschule, Merzig mittwochs & donnerstags: 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-REHA1 - 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

Waldbaden meets Qigong

mit Michaela Auweiler



Mit sich selbst und mit der Natur neu in Kontakt kommen und Kraft daraus ziehen, das ist das Ziel des neuen Kurses "Waldbaden „Shinrin Yoku“ meets Qigong – Entschleunigung für Körper, Geist und Seele". Am 30.08./06.09./27.09.2025 bietet der Kneipp-Verein Merzig e.V. unter Leitung von Michaela Auweiler, zertifizierter Seminarleiterin für Waldbaden, Stille und Naturtherapie diese Auszeit in der Natur für Interessierte an. Entspannung und Stressbewältigung mit Gesundheitsübungen aus dem Qigong, das und noch viel mehr werden wir beim Waldbaden erleben. Die Bewegung in der ruhigen Umgebung des Waldes ist gesundheitsfördernd und hat viele positive Effekte wie z.B. die Stärkung der Resilienz.

Die kleine Wanderung von ca. 2-3,5 Km durch den Wald lässt uns die Natur noch einmal neu entdecken und bewusster wahrnehmen. Die Übungen aus dem Qigong verbinden uns noch enger mit der Natur und ihrer Kraft und bestärken uns, achtsamer mit uns selbst umzugehen.

Erlebe, wie der Wald dich trägt – und Qigong dich zentriert. Jetzt Platz sichern – die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Es ist 1 Termin buchbar am 30.08. oder 06.09. oder 27.09.2025, jeweils von 10 Uhr bis ca. 12 Uhr. Kosten pro Termin: 15,00€ für Mitglieder, 20,00€ für Nichtmitglieder.

Keine Vorkenntnisse nötig – nur Offenheit und die Bereitschaft, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Anmeldung per Mail an info@kneipp-verein-merzig.org, telefonisch unter 06861-992868 (gegebenenfalls Nachricht auf dem AB, wir rufen zurück) oder per WhatsApp unter 0176-15417566.

Wann? samstags:30.08.2025/06.09.2025/27.09.2025

Wo? Besseringer Wald

Kosten? Mitglieder 15,00 € pro Termin
Nichtmitglieder 20,00 € pro Termin



KNEIPP-VEREIN MERZIG E.V.

einfach - natürlich - gesund

Kneipp-Verein Merzig e.V.
Brühlstr. 2
66663 Merzig

Telefon: 06861/992868
Homepage: www.kneipp-verein-merzig.de
E-Mail: info@kneipp-verein-merzig.org