

REHASPORT BEIM  
KNEIPP-VEREIN  
MERZIG E.V.

GEZIELT  
BEWEGEN

-

BESSER  
LEBEN



NATÜRLICH  
GESUND

## UNSERE REHAKURSE

LIMITIERTE  
PLÄTZE

MO	08:30 - 09:15 Uhr	REHA AQUA	Thermalbereich Das Bad Merzig
MO	18:00 - 18:45 Uhr	REHA Indoor	Turnhalle Kreuzbergschule
MO	18:45 - 19:30 Uhr	REHA AQUA	Thermalbereich Das Bad Merzig
MI	10:00 - 10:45 Uhr	REHA Indoor	Gemeinderäume Brotdorf
DO	16:30 - 17:15 Uhr	REHA Indoor	Gemeinderäume Brotdorf
SA	09:15 - 10:00 Uhr	REHA AQUA	Thermalbereich Das Bad Merzig

Anmeldung zwingend erforderlich.  
Telefon: 06861/992868 oder 0176/15417566  
Mail: [info@kneipp-verein-merzig.org](mailto:info@kneipp-verein-merzig.org)



# VORTEILE DES REHASPORTS BEIM KNEIPP-VEREIN MERZIG E.V.



## 1. Therapeutischer Fokus

Beim RehaSport im Kneipp-Verein Merzig e.V. stehen Gesundheit und Rehabilitation im Mittelpunkt – nicht Leistung oder Muskelaufbau um jeden Preis. Die Übungen sind gezielt auf Schmerzreduktion, Mobilität und funktionelle Verbesserung abgestimmt.

## 2. Qualifizierte Anleitung

Alle Übungen werden von staatlich anerkannten RehaSport-Übungsleiter:innen angeleitet, die speziell ausgebildet sind, um auf gesundheitliche Einschränkungen, Beschwerden oder Krankheitsbilder einzugehen.

## 3. Ganzheitlicher Ansatz

Wir verbinden RehaSport mit den fünf Säulen von Sebastian Kneipp (Wassermanagement, Bewegung, Ernährung, Kräuter, Lebensordnung), was körperliches Wohlbefinden und Gesundheitsbewusstsein nachhaltig stärkt.

## 4. Sozialer Austausch

RehaSport im Kneipp-Verein Merzig e.V. fördert Gemeinschaft, Motivation und gegenseitige Unterstützung – viele Menschen schätzen den sozialen Kontakt und Austausch, keiner trainiert nur für sich.

## 5. Geringere Belastung, höherer Effekt

Unsere RehaSport-Übungen sind gelenkschonend, langsam aufgebaut und auf individuelle Bedürfnisse angepasst, durch die fachgerechte Anleitung kommt es nicht zu Überbelastungen. Besonders gelenkschonend ist unser Rehaangebot im Wasser.

## 6. Fokus auf Alltagsbewegung

RehaSport bei uns trainiert Bewegungsabläufe, die im Alltag wichtig sind – nicht nur isolierte Muskelgruppen. Das kann die Lebensqualität im Alltag direkt verbessern.