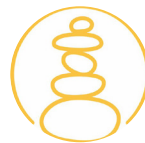
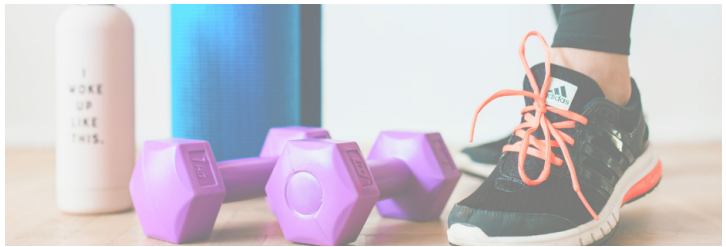


Kursprogramm 2026



Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Infos	Seite	3
Kurse für Kinder		
KISS	Seite	4-7
Bewegungsspaß für Eltern und Kind 1	Seite	8
Bewegungsspaß für Eltern und Kind 2	Seite	8
Bewegungsspaß für Eltern und Kind 3	Seite	8
Bewegungsspaß für Eltern und Kind 4	Seite	8
Aquakurse		
Aquagymnastik	Seite	9
Aquajogging	Seite	10
Kleinkinderschwimmen	Seite	10
Babyschwimmen	Seite	11
Indoorkurse		
Bauch Beine Po	Seite	12
Fit in den Tag	Seite	12
PowerPilates	Seite	13
Pilates	Seite	13
Aktiv und Fit 60+ 1 und 2	Seite	14
Bewegung in Balance	Seite	14
QiGong der Vier Jahreszeiten 1 und 2	Seite	15
TaiChi 1 und 2	Seite	15
REHA-Kurse		
Reha Orthopädie	Seite	16
REHA im Wasser	Seite	17
Kurse in Weiskirchen		
Tanzen in der Gruppe	Seite	18
weitere Angebote		
Boulegruppe	Seite	18
Veranstaltungen, Vorträge und mehr	Seite	19-20

Mitglied werden im Kneipp-Verein Merzig e.V.

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

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 01.01.2026, Preisänderungen sind vorbehalten. Für Nichtmitglieder besteht kein Versicherungsschutz in den Kursen.

Kontakt

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

Telefon: 06861/992868 oder 0176/15417566
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

KISS - Kindersportschule

Kinder brauchen Bewegung – nicht nur, um fit zu bleiben, sondern um stark, selbstbewusst und gesund aufzuwachsen.

Mit der Kindersportschule (KiSS) bieten wir Ihrem Kind eine vielseitige, altersgerechte und qualitätsgesicherte sportliche Grundausbildung – ohne Leistungsdruck und ohne frühe Spezialisierung.

Als Träger steht der Kneipp-Verein Merzig für ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis und verantwortungsvolle Kinderförderung.

Bewegung ist wichtig denn Bewegung fördert:

- Motorische Entwicklung
- Konzentrationsfähigkeit
- Sozialkompetenz
- Selbstvertrauen
- Körperwahrnehmung
- Stressabbau

Kinder, die sich vielseitig bewegen, entwickeln eine stabile Basis für lebenslange Freude an Sport und Gesundheit



Was Ihr Kind bei uns erlebt

- * Vielfältige Bewegungslandschaften
- * Spielerisches Lernen
- * Entdecken verschiedener Sportarten
- * Gemeinschaft & Teamgeist
- * Erfolgserlebnisse in geschütztem Rahmen

Jede Stunde ist altersgerecht aufgebaut und wird von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern betreut.

Ihr Kind lernt viele Sportarten kennen, bevor es sich später – wenn gewünscht – spezialisieren kann.

Unterrichtsstandorte sind in Merzig, Hilbringen, Schwemlingen und Perl.

KISS - Kindersportschule

Warum KiSS beim Kneipp-Verein Merzig?

Der Kneipp-Verein Merzig verbindet Bewegung mit dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept

nach Sebastian Kneipp:

- ☑ Wasser
- ☑ Heilpflanzen
- ☑ Bewegung
- ☑ Balance
- ☑ Gesunde Ernährung

Wir fördern nicht nur sportliche Fähigkeiten – sondern die gesunde Gesamtwicklung Ihres Kindes mittels:

- ☑ Strukturierten Trainingsaufbau
- ☑ Kleinen Gruppen
- ☑ Qualifizierter Betreuung
- ☑ Transparenter Kommunikation
- ☑ Förderung ohne Leistungsdruck
- ☑ Sicherheit und Verlässlichkeit

Jetzt anmelden & Platz sichern

Schenken Sie Ihrem Kind die Chance auf eine starke, gesunde Zukunft durch Bewegung.

Wie funktioniert die Anmeldung?

Einfach einen Schnuppertermin mit uns vereinbaren: per Mail an kiss@kneipp-verein-merzig.org oder telefonisch unter 06861/992868 (Angaben auf dem AB hinterlassen, wir rufen zurück).

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.

KISS - Kindersportschule

Wann findet KISS statt?

KISS Merzig/Stadteile

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

Montag Grundschule Schwemlingen - Trainerin Britta Müller

15:30-16:20 Uhr Vorschulkinder und Erstklässler

16:20- 17:00 Uhr Kindergartenkinder (4 und 5 Jahre)

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 Trainerin Babett Weyand

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

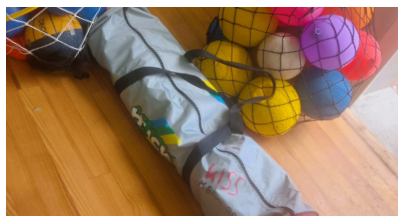
KISS Perl

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



KISS - Kindersportschule

Unsere Trainerinnen in der KISS

KISS Schwemlingen: Britta Müller

Britta Müller ist seit Mai 2025 Trainerin und Standortleitung der KISS Schwemlingen. Sie ist studierte Sportwissenschaftlerin und auch zuständig für die Koordination der KISS. Als dreifache Mutter hat sie sowohl das Herz als auch die Nerven, um die KISS-Kinder auf beste Art und Weise zu trainieren.



KISS St. Josef Merzig: Babett Weyand

Babett Weyand, 49 Jahre alt aus Losheim ist selbstzweifache Mutter. Sie ist zertifizierte Kindersporttrainerin, Kinder- und Jugendcoach sowie Entspannungstrainerin für Kinder und Erwachsene. An ihrer Seite ist Oskar, das Maskottchen, welches sie seit dem Ballsportkindergarten des TV Losheim, den sie 2019 mitbegründet hat, stets begleitet und der immer für einen Spaß zu haben ist. Seit Januar 2026 ist sie die Standortleitung der KISS Merzig St. Josef und steht bei Fragen jederzeit gerne als Ansprechpartnerin bereit.



KISS Perl: Annika Lorang

Annika Lorang hat seit August 2025 die Standortleitung KISS Perl übernommen. Sie ist angehende Lehrerin für Sport und auch in ihrer Freizeit in einigen Vereinen aktiv, z. B. dem Tischtennis Verein oder dem Fitnessverein. Durch ihre Arbeit im Theaterverein hat sie schon viel Erfahrung in der Arbeit mit Kindern sammeln können und hat jederzeit ein offenes Ohr für ihre Schützlinge.





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 und 4 (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, Raum- erfahrung, 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

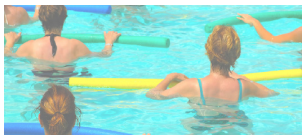
mit Manuela Zimmer/ Michaela Müller-Rauch/
Petra Jäger

Bewegung im Wasser – sanft für die Gelenke, effektiv für den ganzen Körper. In diesem Kurs trainierst du Kraft, Ausdauer und Koordination, ohne deine Gelenke zu belasten. Der Wasserwiderstand macht jede Übung wirkungsvoller und sorgt gleichzeitig für eine wohltuende Massage. Ideal für Einsteiger, Personen mit Rückenbeschwerden oder alle, die einfach Spaß an der Bewegung im Wasser haben.

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
 donnerstags- AQUAG-7- 09.15- 10.00 Uhr
 freitags- AQUAG-8- 09.30- 10.15 Uhr
 montags- AQUAG-9- 18.00- 18.45 Uhr

Wo? AQUAG-4, AQUAG-5 und AQUAG-6 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

Laufen ohne Belastung – dein Gelenke werden es dir danken. Beim Aquajogging bewegst du dich mit einem speziellen Gurtsystem aufrecht durchs Wasser, ohne den Boden zu berühren. Das intensive Herz-Kreislauf-Training stärkt Ausdauer und Muskulatur, während der Auftrieb des Wassers Wirbelsäule und Gelenke schont. Perfekt für alle, die effektiv trainieren möchten – ob in der Reha, als Ergänzung zum Lauftraining oder einfach als gelenkschonende Alternative.

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



Kleinkinderschwimmen (1 - 3 Jahre)

mit Silke Jäger

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? Freizeitbereich, 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



Babyschwimmen (3 Monate bis 1 Jahr)

mit Manuela Zimmer/Britta Müller/ Angelina Ecker

Planschen, blubbern, spritzen... Ein unvergesslicher Wasserspaß für Eltern und Kind im Gesundheitsbereich mit dem Bietzener Heilwasser!

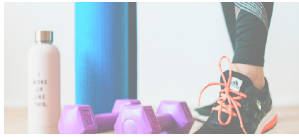
Wasser ist für Babys ein vertrautes Element – und genau das macht diese gemeinsame Zeit so besonders. Beim Babyschwimmen erleben Eltern und Kind spielerisch die Freude am Wasser und stärken dabei ganz nebenbei die emotionale Bindung. Sanfte Übungen fördern die motorische Entwicklung, das Körpergefühl und das Vertrauen deines Babys. Ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie – von Anfang an.

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



Bauch - Beine - Po

mit Michaela Müller-Rauch

Bauch-Beine-Po ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Fokus auf die typischen Problemzonen. Mit abwechslungsreichen Übungen werden Bauch, Beine und Gesäß gezielt gekräftigt, gestrafft und geformt.

Durch Kombination aus Kraftübungen, funktionellen Bewegungen und kurzen Ausdauersequenzen wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch die Haltung verbessert und die Fettverbrennung angekurbelt.

Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre Fitness steigern, ihre Körpermitte stabilisieren und definierte Muskeln aufbauen möchten. Übungen können individuell an das persönliche Fitnesslevel angepasst werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Wo? Turnhalle Kreuzbergschule, Merzig

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



Fit in den Tag

mit Bernadette Schweikert

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Muskelkräftigung und Dehnung sinnvoll miteinander verbindet. Ergänzt wird das Programm durch ausgewählte Pilates-Elemente, die besonders die Körpermitte stärken, die Haltung verbessern und für mehr Beweglichkeit sorgen. Der Kurs eignet sich für alle Fitnesslevel, da die Übungen individuell angepasst werden können.

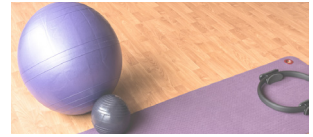
Wann? mittwochs: FIT-1 von 09.30- 10.30 Uhr

Wo? Gemeinderäume der Kirche Brotdorf

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

PowerPilates

mit Bernadette Schweikert



Power Pilates ist ein intensives, kraftorientiertes Ganzkörpertraining, das klassische Pilates-Prinzipien mit dynamischen Übungsabfolgen verbindet. Im Mittelpunkt steht die gezielte Kräftigung der Körpermitte (Core), kombiniert mit Übungen für Stabilität, Beweglichkeit und Körperkontrolle. Durch fließende Übergänge und kraftvolle Sequenzen wird die Muskulatur effektiv gestärkt, die Haltung verbessert und die Ausdauer gefördert.

Der Kurs eignet sich für alle, die Pilates auf einem höheren Intensitätsniveau erleben möchten, ihre Kraft steigern und ihren Körper fordern wollen. Variationen ermöglichen individuelle Anpassungen.

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

In diesem Kurs stehen die Erhaltung der Beweglichkeit bis ins hohe Alter und die Verbesserung von Koordination und Konzentration im Vordergrund. Ziel des Kurses ist es, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance zu erhalten oder zu verbessern – für mehr Sicherheit und Aktivität im Alltag. Sanfte Übungen im Stehen und Sitzen, leichte Kräftigungs- und Dehnübungen sowie kleine Spielformen fördern die Fitness, steigern das Wohlbefinden und sorgen für Gemeinschaft und Freude an der Bewegung.

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



Bewegung in Balance - Entspannungsyoga für Frauen

mit Juline Thielen

In diesem Kurs verbinden sich die fließenden, achtsamen Bewegungen des Yoga mit der gezielten Kräftigung aus dem Pilates. Im Fokus stehen eine starke Körpermitte, verbesserte Haltung, mehr Beweglichkeit und ein bewusstes Zusammenspiel von Atmung und Bewegung. Die Einheiten fördern Körperwahrnehmung, Balance und innere Ruhe und helfen dabei, Verspannungen zu lösen und neue Energie zu tanken. Der Kurs ist für alle geeignet, die sanft Kraft aufbauen, ihre Mobilität verbessern und gleichzeitig einen Ausgleich zum Alltag suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Übungen werden individuell angepasst.

Wann? freitags: BIB-1 von 17.00- 18.00 Uhr

Wo? Gemeinderäume der Kirche Brotdorf

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



QiGong der Vier Jahreszeiten

mit Margit Fuchs

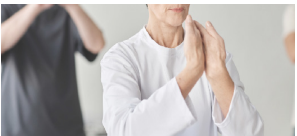
QiGong der Vier Jahreszeiten ist ein ganzheitlicher Kurs, der Körper, Geist und Seele durch alle Phasen des Jahres begleitet. Jede Jahreszeit bringt ihre eigene Energie, ihre eigenen Herausforderungen und Chancen mit sich. In diesem Kurs lernst du, dich im Rhythmus der Natur zu bewegen und deine innere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



REHA Orthopädie

mit Kinga Hübschen/Juline Thielen/ Britta Müller/ Tim Frank

Bewegung ist ein wichtiger Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden – besonders nach Verletzungen, Operationen oder bei chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates. Unser Rehasport-Angebot unterstützt Sie dabei, Schritt für Schritt wieder mehr Kraft, Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag zu gewinnen.

Unter fachkundiger Anleitung speziell ausgebildeter Übungsleiter trainieren Sie in kleinen Gruppen in angenehmer Atmosphäre. Die Übungen sind gezielt auf orthopädische Beschwerden abgestimmt, dabei stehen nicht Leistung oder Wettbewerb im Vordergrund, sondern Ihr persönliches Wohlbefinden und eine nachhaltige Verbesserung Ihrer körperlichen Fähigkeiten.

Ein großer Vorteil unseres Rehasports ist die gemeinschaftliche Motivation im Verein. Gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern trainieren Sie in einem unterstützenden Umfeld, das Spaß macht und gleichzeitig Ihre Gesundheit fördert.

Das Angebot wird von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verordnet und in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Für Sie bedeutet das: professionelle Unterstützung für Ihre Gesundheit – ohne großen organisatorischen Aufwand.

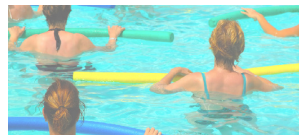
- Wann? montags, REHA-1 von 18.15- 19.00 Uhr
mittwochs, REHA-2 von 10.00- 10.45 Uhr
mittwochs, REHA-3 von 17.45- 18.30 Uhr
donnerstags, REHA-4 von 16.30- 17.15 Uhr
freitags, REHA-5 von 18.15- 19.00 Uhr
- Wo? montags: Turnhalle Kreuzbergschule, Merzig
mittwochs, donnerstags und freitags: Gemeinderäume Kirche Brotdorf
- Kosten? Kursgebühren werden auf Verordnung von der Krankenkasse übernommen

**Vor Teilnahme am Kurs kontaktieren Sie uns bitte vorher unter
06861/992868.**

Wir informieren Sie gerne über Teilnahme, Termine und Voraussetzungen.

REHA im Wasser

mit Angelina Ecker/Manuela Zimmer/Britta Müller



Bewegung im Wasser ist besonders schonend und zugleich äußerst effektiv. Unser Rehasport-Angebot im Wasser bietet ideale Voraussetzungen für Menschen mit orthopädischen Beschwerden, nach Operationen oder bei Einschränkungen des Bewegungsapparates, um wieder aktiv zu werden und die eigene Gesundheit gezielt zu stärken.

Durch den natürlichen Auftrieb des Wassers werden Gelenke, Wirbelsäule und Muskulatur deutlich entlastet. Dadurch lassen sich viele Bewegungen leichter ausführen als an Land – auch bei Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen. Gleichzeitig sorgt der Wasserwiderstand dafür, dass Muskeln schonend gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und die Koordination gefördert wird.

In kleinen Gruppen und unter Anleitung qualifizierter Übungsleiterinnen führen Sie abwechslungsreiche Übungen durch, die speziell auf die Bedürfnisse im orthopädischen Rehasport abgestimmt sind. Neben dem gesundheitlichen Nutzen steht auch die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Die motivierende Atmosphäre in der Gruppe sorgt zusätzlich für Spaß und neue Energie.

Wann? samstags, AQUAG-REHA-1- 09.15- 10.00 Uhr
 montags, AQUAG-REHA-2- 08-30- 09-15 Uhr
 montags, AQUAG-REHA-3- 18.45- 19.30 Uhr
 dienstags, AQUA-REHA-4- 08.15- 09.00 Uhr

Wo? im Gesundheitsbereich
 DAS BAD, Merzig,

Kosten? Kursgebühren werden auf Verordnung
 von der Krankenkasse übernommen

Eintritt in DAS BAD als Selbstzahler zum Normalpreis oder als Vereinsmitglied zum vergünstigten Eintritt

**Vor Teilnahme am Kurs kontaktieren Sie uns bitte vorher unter
 06861/992868.**

Wir informieren Sie gerne über Teilnahme, Termine und Voraussetzungen.



Tanzen in der Gruppe - mit und ohne Partner

mit Annette Brill

Gesundheit und körperliches Wohlergehen sind ein hohes Gut, das man in allen Lebensphasen, aber besonders im höheren Alter, pflegen sollte. Regelmäßige körperliche Aktivität hilft dabei, die Lebensqualität zu verbessern und die Selbstständigkeit zu erhalten. Dieser Kurs bietet interessierten Teilnehmern die Möglichkeit, aktiv zu bleiben und soziale Kontakte zu pflegen. Tanzen trägt zur Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer bei und kann auch das Gedächtnis verbessern. Im Kurs kommt auch die Freude am Tanzen nicht zu kurz!

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

weitere Angebote:



Boulegruppe

mit Günter Seiler/Johannes Wonner

Boule 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 –
ab 14.30 Uhr (ca. 2h)

Wo? Bouleplatz Stadtpark Merzig

Kosten? kostenfrei
Anmeldung über Günter Seiler, Telefonnummer 06861/75145

Sicher in Bewegung - Sturzprophylaxe für Jedermann

mit Michaela Auweiler



Dieser Kurs zur Sturzprophylaxe unterstützt Sie dabei, Ihre Sicherheit und Beweglichkeit im Alltag zu verbessern. Durch gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Schulung des Gleichgewichts und Förderung der Koordination wird das Sturzrisiko aktiv reduziert. Ein besonderer Fokus liegt auf alltagsnahen Bewegungen wie Gehen, Aufstehen, Drehen und dem sicheren Bewältigen von Hindernissen. Zusätzlich werden Reaktionsfähigkeit und Körperwahrnehmung trainiert, um Unsicherheiten frühzeitig auszugleichen.

Teil 1 Wissensvermittlung bezüglich der Vermeidung gefährdender Situationen /Vorstellung der Notfalldose.

Wann? Dienstag von 15.45- 16.45 Uhr
31.3./07.04./14.04/21.04.2026

Wo? Cäcilienaal Brotdorf

Kosten? Mitglieder 40,00 €
Nichtmitglieder 50,00 €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, der Kurs ist rollatorgeeignet!

Teil 2 Aufbauende Übungen

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer die den ersten Teil des Sturzprophylaktischen Trainings bereits besucht haben.

- * Wiederholung bereits erlernter Übungen
- * Aufbauende Übungen Mobilisation, Dehnung, Kräftigung und Ausdauer
- * Schwerpunkt Gleichgewichtstraining
- * Übungen Orientierung/Straßenverkehr
- * Gesundheitsübungen aus dem Qigong/Atemtraining
- * Stressbewältigung
- * Gehirntraining

Die Übungen finden im Sitzen, Stehen und in der Bewegung statt und werden so angeleitet, dass sie auch zu Hause umgesetzt werden können um langfristig beweglich zu bleiben.

Es finden keine Bodenübungen statt!

Wann? Dienstag von 15.45- 16.45 Uhr
28.04./05.05./12.05./19.05.2026

Wo? Cäciliensaal Brotdorf

Kosten? Mitglieder 40,00 €
Nichtmitglieder 50,00 €



Vortrag „Frauengesundheit im Einklang mit der Natur“

mit Monika Görgen

Die Gesundheit von Frauen wird von vielen Faktoren beeinflusst – von hormonellen Veränderungen über Alltagsbelastungen bis hin zu Lebensstil und Bewegung. In diesem Vortrag steht die ganzheitliche Frauengesundheit im Mittelpunkt, mit besonderem Blick auf die bewährten Naturheilverfahren nach Sebastian Kneipp.

Die Kneipp'sche Gesundheitslehre basiert auf fünf zentralen Säulen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Diese natürlichen Ansätze können Frauen dabei unterstützen, ihre Gesundheit aktiv zu stärken, das Wohlbefinden zu fördern und neue Balance im Alltag zu finden.

Im Vortrag erfahren die Teilnehmerinnen, wie sich die Kneipp-Prinzipien gezielt für typische Themen der Frauengesundheit nutzen lassen – beispielsweise zur Förderung der Durchblutung, zur Stärkung des Immunsystems, zur Stressregulation oder zur Unterstützung in verschiedenen Lebensphasen. Praktische Beispiele und leicht umsetzbare Anwendungen zeigen, wie Kneipp-Anwendungen auch im Alltag einfach integriert werden können. Neben fundierten Informationen bietet der Vortrag Raum für Inspiration, Austausch und neue Perspektiven auf einen achtsamen und gesundheitsfördernden Lebensstil.

Wann? Freitag, 08.05.2026 um 18.30 Uhr

Wo? Cäciliensaal Brotdorf

Kosten? Mitglieder 3,00 €
Nichtmitglieder 4,00 €



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

