Verein Kneipp aktiv & gesund Merzig e.V.

KISS

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

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 Gesamtentwicklung 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/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

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, 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/ Michaela Müller-Rauch/ Petra Jager

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 mittwochs- AQUAG-4- 10.45- 11.30 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 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 Jager

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

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

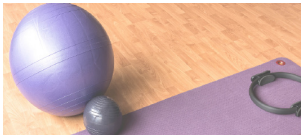
Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Muskelkräftigung und Dehnung sinnvoll miteinander verbindet. Ergänzt wird das Programm durch ausgewählte Pilates-Elemente, die besonders die Körpermitte stärken, die Haltung verbessern und für mehr Beweglichkeit sorgen. Der 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



Fit + Relax - Bewegung und Entspannung

mit Manuela Zimmer

Im Kurs erwartet dich eine abwechslungsreiche Mischung aus Pilates, Yoga, Entspannung und gezieltem Krafttraining. Kräftige deinen Körper, verbessere deine Beweglichkeit und finde gleichzeitig zu mehr Ruhe und Balance. Sanfte Yoga- und Pilates-Elemente treffen auf effektive Kraftübungen – ergänzt durch entspannende Einheiten, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen. Egal, ob du bereits sportlich aktiv bist oder neu einsteigst: Du trainierst in deinem eigenen Tempo und stärkst dich von innen und außen. Deine Auszeit vom Alltag – und Zeit für dich!

Wann?	donnerstags: F+R-1 von 18.30- 19.30 Uhr
Wo?	Gemeinderäume der Kirche Brotdorf
Kosten?	Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 40,00 € pro Staffel mit 8 Kurseinheiten



QiGong der Vier Jahreszeiten

mit Margit Fuchs

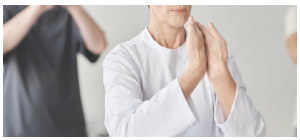
Qigong der Vier Jahreszeitenist ein ganzheitlicher Kurs, der Körper, Geist und Seele durch alle Phasen des Jahres begleitet. Jede Jahreszeit bringt ihre eigene Energie, ihre eigenen Herausforderungen und Chancen mit sich. In diesem Kurs lernst du, dich im Rhythmus der Natur zu bewegen und deine innere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

QiGongderVierJahreszeitenbeinhaltetsanfte,harmonisierendeBewegungenfürjedes 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

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.

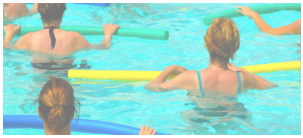
Ein großer Vorteil unseres Rehasports ist die gemeinschaftliche Motivation im Verein. Gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern trainieren Sie in einem unterstützenden Umfeld, das Spaß macht und gleichzeitig Ihre Gesundheit fördert.

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 donnerstags, REHA-4 von 17.30- 18.15 Uhr
Wo?	montags: Turnhalle Kreuzbergschule, Merzig mittwochs und donnerstags: 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 dienstags, AQUA-REHA-5- 19.45- 20.30 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





Verein Kneipp aktiv & gesund

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

