

## **KURSPROGRAMM**

Unsere Übungsleiter haben ihre Qualifikationen an der Sebastian-Kneipp-Akademie, beim LSVS und STB erworben und bilden sich regelmäßig durch Zusatz- und Weiterbildungsmaßnahmen fort. Dadurch sind sie stets auf dem aktuellsten Stand der Sportmedizin. Die Kursanmeldung erfolgt stets bei den Kursleitern.

**Bewegungskurse**    **Seiten 1 - 3**    **Aqua-Kurse**    **Seiten 4 - 6**    **Bewegung im Freien S. 6 - 7**    **Kurse für Kinder**    **Seiten 8 - 9**  
**Gedächtnistraining**    **Seite 9**    **Entspannung Erwachsene**    **9 - 10**    **Schüßlersalze**    **Seite 10**    **Sonstiges**    **Seiten 10 - 12**

**Wirbelsäulentraining durch Spiralstabilisation nach Dr. Smisek**

**Nr. 1 A: ab 26.08.10 in Kooperation mit der AOK Merzig**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis: Mitglieder	Preis: Nichtmitgl
1	Pause während der Ferien	montags	18.00 - 19.00	Turnhalle Kreuzbergschule, Kreuzbergstraße, Merzig	Anja Zehren-Heinz 0160-94 90 32 44	10 x 60 Minuten	23 €	35 €
1 A	Pause während der Ferien <b>Neuer Kurs ab 26.08.</b>	donnerstags	19.00 - 20.00	Turnhalle Parkschule Von-Boch-Straße 73, MZG	Konny Hemmerling 06861-82 26 47 oder 0033-382 833 722	10 x 60 Minuten	23 €	35 €

**Wirbelsäulengymnastik**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglieder	Nichtmitgl
6 B	<b>Teilnehmerzahl: 12 Personen; verb. Anm.</b>	montags	10.00 - 11.00	Vereinshaus, Propsteistraße, Merzig	Gisela Emmel 06864 - 17 56	10 x 60 Minuten	28 €	38 €

### Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis: Mitglieder	Preis: Nichtmitgl
7	Pause während der Ferien	mittwochs	18.30 - 19.30	Turnhalle Kreuzbergschule, Kreuzbergstraße, Merzig	Bärbel Bohrofen 06861 – 52 39	10 x 60 Minuten	18 €	28 €

### Fitness-Gymnastik für Sie und Ihn

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglieder	Nichtmitgl
45 A	Pause während der Ferien	dienstags	19.30 – 20.30	Sporthalle Mettlach-Tünsdorf	Mirjam Sünnen 06868 – 18 03 60	10 x 60 Minuten	19 €	29 €

**Bezuschussungsmöglichkeit durch Krankenkassen: „Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“**

### Gymnastik für Damen

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglieder	Nichtmitgl
4	Pause während der Ferien	dienstags	18.30 - 19.30	Turnhalle Kreuzbergschule, Kreuzbergstraße Merzig	Herta Dillschneider 06861 – 7 69 28	10 x 60 Minuten	18 €	28 €

### Ausdauertraining – Bauch – Beine – Po (BBP)

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglieder	Nichtmitgl
8	Pause während der Ferien	montags	19.00 – 20.00	Turnhalle Kreuzbergschule, Kreuzbergstraße Merzig	Anja Zehren-Heinz 0160 – 94 90 32 44	10 x 60 Minuten	18 €	28 €

### Präventive Beckenbodengymnastik – Frauen in Kooperation mit der AOK Merzig

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis: Mitglied	Preis: Nichtmitgl
51	<b>ab 30.08.10</b>	montags	9.00 – 10.00	Mehrgenerationenhaus „Jung hilft Alt“	Frau Ulli Konter Dipl. BeBo® Kursleiterin 06861 – 16 77	10 x 60 Minuten	55€	70 €
51 A	<b>ab 30.08.10</b>	montags	18.00 – 19.00	Am Seffersbach 5, <b>Merzig</b>		dito	dito	dito
51 B	<b><u>Neu: ab 15.09.10 auch in Orscholz</u></b>	mittwochs mittwochs	10.00 – 11.00 18.30 – 19.30	Physiotherapiepraxis Dirk Broschardt <b>Orscholz</b> Zur Keltensiedlung 1	dito	dito dito	dito dito	

**Bezuschussungsmöglichkeit durch Krankenkassen: „Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“**

**Pilates für Anfänger in Kooperation mit der AOK Merzig**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
50	<b>Neuer Kurs ab 27.08.</b> verbindl. Anmeldung	freitags	18.30 – 19.30	Mehrgen.haus „Jung hilft Alt“ Am Seffersbach 5, Merzig	Konny Hemmerling 06861 – 82 26 47 oder 0033 382 833 722 ab 17 Uhr	10 x 60 Minuten	35 €	47 €
50 A	<b>Neuer Kurs ab 26.08.</b> verbindl. Anmeldung	donnerstags	20.00 – 21.00	Turnhalle Parkschule, Merzig, Von-Boch-Str. 73		dito	35 €	47 €

**Tai Chi – Anfänger in Kooperation mit der AOK Merzig**

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglieder	Nichtmitgl
41	<b>Neuer Kurs ab 20.08.10</b>	freitags	9.00 – 10.00	Mehrgenerationenhaus „Jung hilft Alt“ Am Seffersbach 5 Merzig	Monika Goergen 06861 – 20 82	10 x 60 Minuten	39 €	55 €
41 A	<b>Neu ab 17.08.10</b>	dienstags	18.00 – 19.00	dito	dito	dito	39 €	55 €

**Bezuschussungsmöglichkeit durch Krankenkassen**

**Tai Chi - Fortgeschrittene**

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis: Mitglieder	Preis: Nichtmitgl
42	<b>verbindliche Anmeldung</b>	freitags	11.00 – 12.00	Mehrgenerationenhaus „Jung hilft Alt“ Am Seffersbach 5 Merzig	Monika Goergen 06861 – 20 82	10 x 60 Minuten	39 €	55 €
		dienstags	19.00 – 20.00	Merzig	dito	dito	dito	dito

**Bezuschussungsmöglichkeit durch Krankenkassen**

**SENIOREN**

**Seniorengymnastik – ohne Bodenübungen**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglieder	Nichtmitgl
12		donnerstags	10.00 – 11.00	Vereinshaus, Propsteistraße, Merzig	Herta Dillschneider 06861 – 7 69 28	10 x 60 Minuten	18 €	28 €

**Fit und vital älter werden**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglieder	Nichtmitgl
27	Pause während der Ferien	mittwochs	14.45 – 15.45	Turnhalle Parkschule, Von-Boch-Straße 73, Merzig	Frau Ulli Konter 06861 – 16 77	10 x 60 Minuten	22 €	33 €

**Bezuschussungsmöglichkeit durch Krankenkassen: „Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“**

## Aqua-Fitness-Gymnastik

Bewegungsbad des VdK-Haus Sonnenwald in Merzig – Besseringen, Zum Sonnenwald  
(mit Heilwasser der Bietzener Heilquelle, 32°) **Zehner-Eintrittskarte für das Bewegungsbad:**

**28 € für VdK-Mitglieder,  
30 € für Nicht-VdK-Mitglieder**

### Aqua-Fitness-Gymnastik – Abendkurse

**verbindliche Anmeldung**

**maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis: Mitglied	Preis: Nichtmitgl
10 N	siehe oben	montags	16.45 – 17.30	VdK-Haus Sonnenwald, Merzig-Besseringen	Gisela Emmel 06864 – 17 56	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 G	siehe oben	montags	17.30 – 18.15	VdK-Haus Sonnenwald	Gisela Emmel 06864 – 17 56	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 F	siehe oben	montags	18.15 – 19.00	VdK-Haus Sonnenwald	Gisela Emmel 06864 – 17 56	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 P	siehe oben	dienstags	17.30 – 18.15	VdK-Haus Sonnenwald	Karen Schönherr 06864 - 270 990	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 L	siehe oben	dienstags	18.15 – 19.00	VdK-Haus Sonnenwald	Karen Schönherr 06864 - 270 990	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 Q	siehe oben	mittwochs	17.00 – 17.45	VdK-Haus Sonnenwald	Jutta Weiler 06861 – 79 14 23	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10	<b>ab 22.09. in Kooperation mit der AOK Merzig</b>	mittwochs	17.45 - 18.30	VdK-Haus Sonnenwald	Jutta Weiler 06861 – 79 14 23	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 A	siehe oben	mittwochs	18.30 – 19.15	VdK-Haus Sonnenwald	Jutta Weiler 06861 – 79 14 23	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 B	siehe oben	mittwochs	19.15 – 20.00	VdK-Haus Sonnenwald	Karen Schönherr 06864 - 270 990	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 E	siehe oben	mittwochs	20.00 – 20.45	VdK-Haus Sonnenwald	Karen Schönherr 06864 - 270 990	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt

**Kurse 10 P, 10 L, 10Q, 10, 10 A, 10 B und 10 E : Bezuschussungsmöglichkeit durch Krankenkassen: Gütesiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“**

**Aqua-Fitness-Gymnastik – Morgenkurse**
**verbindliche Anmeldung  
maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen**
**Eintritt Bewegungsbad: s. Seite 4**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis: Mitglied	Preis: Nichtmitgl
10 J	siehe oben	montags	9.45 – 10.30	VdK-Haus Sonnenwald, Merzig-Besseringen	Jutta Weiler 06861 – 79 14 23	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 K	siehe oben	montags	10.30 – 11.15	VdK-Haus Sonnenwald	Jutta Weiler 06861 – 79 14 23	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 M	siehe oben	mittwochs	9.30 – 10.15	VdK-Haus Sonnenwald	Jutta Weiler 06861 – 79 14 23	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 H	siehe oben	donnerstags	9.15 – 10.00	VdK-Haus Sonnenwald	Bettina Lipp 06861 – 70 90 22	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 I	siehe oben	donnerstags	10.00 - 10.45	VdK-Haus Sonnenwald	Bettina Lipp 06861 – 70 90 22	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 C	siehe oben	samstags	9.15 – 10.00	VdK-Haus Sonnenwald	Gisela Emmel 06864 – 17 56	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 D	siehe oben	samstags	10.00 – 10.45	VdK-Haus Sonnenwald	Gisela Emmel 06864 – 17 56	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt

**Kurse 10 J, 10 K, 10 M, 10 H und 10 I : Bezuschussungsmöglichkeit durch Krankenkassen: Gütesiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“**
**Aqua-Fitness-Gymnastik - Ausdauertraining auf flotte Musik**
**ab 19. Juli in Kooperation mit der AOK Merzig**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
20	siehe oben	montags	19.15 – 20.00	VdK-Haus Sonnenwald, Merzig-Besseringen	Nicole Bänsch, 06861 – 47 01 (ab 18 Uhr)	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt

**Bezuschussungsmöglichkeit durch Krankenkassen: Gütesiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“**
**Aqua-Jogging**
**Aqua-Jogging - Morgenkurs - plus 2,80 € Gruppentarif je Termin Eintritt DAS BAD**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
21	<b>verbindliche Anmeldg.</b>	donnerstags	9.00 – 9.45	DAS BAD Merzig, Saarwieserling Badaufenthalt: 1,5 Std. mit Umziehen	Sabine Kerber 06835 – 60 85 850	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt

**Aqua-Jogging – Abendkurse - plus 2,80 € Gruppentarif je Termin Eintritt DAS BAD**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis: Mitglied	Preis: Nichtmitgl
21 A	<b>verbindliche Anmeldg.</b>	donnerstags	19.00 – 19.45	DAS BAD Merzig, Saarwiesenring Badaufenthalt: 1,5 Std. mit Umziehen	Sabine Kerber 06835 – 60 85 850	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
21 B	<b>verbindliche Anmeldg.</b>	donnerstags	20.00 – 20.45	DAS BAD Merzig, Saarwiesenring Badaufenthalt: 1,5 Std. mit Umziehen	Sabine Kerber 06835 – 60 85 850	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt

**Walking-TREFF**

**Bewegung im Freien**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
5 A	<b>verbindliche Anmeldg.</b>	donnerstags	15.00 – 16.30	bei Übungsleiterin erfragen: Frau Ulli Konter 06861 – 16 77		10 x 90 Minuten	29 €	44 €

**Bezuschussungsmöglichkeit durch Krankenkassen: „Gütesiegel SPORT PRO Gesundheit“**

**Nordic – Walking Anfängerkurs – in Kooperation mit der AOK Merzig verbindliche Anmeldung begrenzte Teilnehmerzahl!**

Kurs	Besonderheit	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
38 B	<b>ab 20.08.10</b>	1. dienstags	9.00 - 10.30	1 + 2) Parkplatz VdK-	1) Frau Ulli Konter: 06861 – 16 77	8 Praxis- termine à 90 Minuten	42 € inkl. Leihgebühr Stöcke	64 € inkl. Leihgebühr Stöcke
2. montags		18.30 – 20.00	Haus Sonnenwald MZG-Besseringen	2) Albert Palzer: 06872 – 64 71				
3. freitags		17.30 – 19.00	3) Parkpl.Cloef Orsch	3) Maria Klein: 0152 062 19 162				
				genaue Treffpunkte bitte bei Übungsleitern erfragen				

**Nr. 1 und 3 : Zuschussmöglichkeit durch Krankenkassen: „Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“**

**Nordic – Walking - Treff verbindliche Anmeldung begrenzte Teilnehmerzahl!**

Kurs	Besonderheit	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
38 C		1. dienstags	18.30 - 20.00	1. Parkplatz VdK-Haus Sonnenwald Merzig-Besseringen	1. Frau Ulli Konter 06861-1677	10 x 90 Minuten	29 €	44 €
38 D		N. N.	N. N.	2. Orscholzer Raum / bei Übungsleiter erfragen	2. Mirjam Sünnen 06868/180360	dito	29 €	44 €

**Bezuschussungsmöglichkeit durch Krankenkassen: „Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“**

**Laufen - Einsteiger – „Mit 5 + 5 laufend abnehmen“ in Kooperation mit der AOK Merzig verbindliche Anmeldung**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
37	<b>Plus 3 Termine Ernährungsberatung</b>	montags	18.00 – 19.00	Besseringen, Parkpl. Schiffsanlegestelle „Am Sportplatz“	Maria Klein 0152 062 19 162	10 x 60 Minuten	28 €	42 €

**Bezuschussungsmöglichkeit durch Krankenkassen:** „Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“

**Laufen – Fortgeschrittene – Gesundheitsorientiertes Training**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
37 A	<b>verbindliche Anmeldung</b>	mittwochs	18.00 – 19.00	Besseringen Parkplatz Schiffsanlegestelle „Am Sportplatz“	Maria Klein 0152 062 19 162	10 x 60 Minuten	28 €	42 €

**Bezuschussungsmöglichkeit durch Krankenkassen:** „Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“

**Geführte Wanderungen mit der Wandergruppe:** Ziele und Uhrzeiten werden jeweils in „Neues aus Merzig“ veröffentlicht!

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
9	Gruppe 1: gute Geher	mittwochs	14.00	siehe „Neues aus Merzig“	Klaus und Carmen Britten 06861 – 36 83 Hanne Kellner 06861 – 49 04 mit Fax Wilhelm Sutor 06861 – 40 95 mit Fax		ggf. anteilige Fahrt- kosten	
9 A	Gruppe 2: Senioren	mittwochs	14.00	siehe „Neues aus Merzig“			dito	

**Boule – Gruppe**

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
16	eigene Boulekugeln mitbringen	dienstags donnerstags samstags	ab 14.30	Boule-Platz, Stadtpark Merzig	Johannes Wonner 06861 – 61 95			

**Kegel – Treff „Lachsack“**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
15 A	ungerade Kalenderwoche	montags	16.00 – 18.30	VdK-Haus Sonnenwald Merzig-Besseringen	Günter Friedrich 06861 – 21 50		anteilige Bahnmiete	anteilige Bahnmiete

## Kurse für Kinder

### Bewegungsspaß für Eltern und Kind – vorherige verbindliche Anmeldung

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
34 A	Altersgruppe 1 ½ – 4 Jahre	montags	15.00 – 16.00	Turnhalle Gewerbliches BBZ, Waldstraße Merzig	Valentina Bauer 06861 – 9 120 255	10 x 60 Minuten	18 €	30 €

### Fit Teenies – Aerobic und Tanz für Teenies ab 9 Jahre (zu fetziger Musik wie Pop, Hip Hop und Latino aus den aktuellen Charts)

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
39	Pause während der Ferien	montags	17.00 – 18.00	Gymnastikraum Parkschule, Von-Boch-Straße 73, Merzig	N.N.	10 x 60 Minuten	18 €	28 €

### Kinder in Bewegung – Sport, Spiel und Spaß für Kinder

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
11	Altersgruppe 4 -6 Jahre Betreuung durch zwei Übungsleiter <b>verbindliche Anmeldg.</b> , Pause während der Ferien	mittwochs	16.00 – 17.00	Turnhalle Parkschule, Von-Boch-Straße 73, Merzig	Anette Graf: 06861 – 45 84 (nach 16.00 Uhr) Monika Goergen: 06861 – 20 82	10 x 60 Minuten	18 €	33 €
11 A	Altersgruppe 6 – 9 Jahre; <b>siehe Kurs 11</b>	mittwochs	17.00 – 18.00	Turnhalle Parkschule, Von-Boch-Straße 73, Merzig	Petra Stauch: 06861 – 93 82 761	10 x 60 Minuten	18 €	33 €

### Sportabzeichen für Kinder ab 8 Jahre Weiterführung zum Sportabzeichen Silber und Gold

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
46	Angebot verschiedener Disziplinen / <b>verbindliche Anmeldung</b>	montags	17 – 18 Uhr	Training je nach Witterung im Wald / Sportplatz oder Turnhalle <b>bei ÜL erfragen</b>	Josef Zenner ab 17 Uhr 06861 – 99 25 38 oder 0151 123 11 978	10 x 60 Minuten	18 €	28 €



Die KinderSportSchulen Merzig und Mettlach (KiSS) sind Abteilungen des KNEIPP-Vereins Merzig, die 3 bis 11-jährige Kinder nach einem besonderen Lehrplan unter der Leitung des Diplomsportlehrers Maik Bösen und der Sportlehrerin Maike Bösen zur sportlichen Bewegung führen. INFOS: 06861-90 14 129 [www.kiss-merzig.de](http://www.kiss-merzig.de) und [www.kiss-mettlach.de](http://www.kiss-mettlach.de)  
**Bezuschussungsmöglichkeit durch Krankenkassen**

**Entspannt lernen – konzentriert arbeiten****Entspannung – Kinder**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt/ Leitung	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
52	Eltern-Kind-Kurs nur nach Voranmeldung	donnerstags	17.00 – 18.00	Jung hilft Alt, Merzig Am Seffersbach 5	Monika Goergen 06861 – 20 82	5 x 60 Minuten	34 € je Eltern /	44 € Kindpaar

**Ganzheitliches Gedächtnistraining für Jedermann****Gedächtnistraining**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
40	<b>verbindliche Anmeldung</b>	dienstags	16.15 – 17.45	Vereinshaus, Propsteistraße, Merzig	Edeltrud Schätzel 06831 – 59 24 6	10 x 90 Minuten	48 €	68 €
40 B	<b>dito</b>	dienstags	18.00 – 19.30	dito	dito	dito	48 €	68 €

**Ganzheitliches Gedächtnistraining – Senioren**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
40 A	<b>verbindliche Anmeldung</b>	dienstags	14.30 – 16.00	Vereinshaus, Propsteistraße, Merzig	Edeltrud Schätzel 06831 – 59 24 6	10 x 90 Minuten	48 €	68 €

**Entspannung – Erwachsene****Yoga – Eine Reise nach Innen, ein Weg zum Selbst**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
2	<b>max. Teilnehmerzahl: 11 Pers., verb. Anm.</b>	dienstags	9.30 – 10.30	Vereinshaus, Propsteistraße, Merzig	Christiane Gläser 06861 – 45 97	10 x 60 Minuten	39 €	55 €
<b>Kurs 2: Bezuschussungsmöglichkeit durch einzelne Krankenkassen</b>								
2 A	<b>max. Teilnehmerzahl: 11 Pers., verb. Anm.</b>	dienstags	10.45 – 11.45	Vereinshaus, Propsteistraße, Merzig	Ute Schmitt 06861 – 7 65 31 u Fax	10 x 60 Minuten	39 €	55 €
3	<b>max. Teilnehmerzahl: 11 Pers., verb. Anm.</b>	dienstags	19.45 – 20.45	Vereinshaus, Propsteistraße, Merzig	Harlinde Einicke 06831 – 5 24 92	10 x 60 Minuten	39 €	55 €

**Yoga – Tagesseminar (inklusive: vegetarisches Mittagessen, Kaffee, Tee und Kuchen)**

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
19	<b>max. Teilnehmerzahl: 15 Pers., verb. Anm.</b>	N. N. 2010	9.30 – 17.00	VdK-Haus Sonnenwald, Merzig-Besseringen	Christiane Gläser 06861 – 45 97	mit Essen + Kaffee	N.N.	N.N.

## Autogenes Training - Grundstufen- und Auffrischkurse

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
25	verbindliche Anmeldung	mittwochs ab 15.09.10	18.30 – 20.00	Vereinshaus, Propsteistraße, Merzig	Andrea Oehling, 06872 – 49 21 (Fax 994621)	6 x 90 Minuten	35 €	50 €
<b>Bezuschussungsmöglichkeit durch Krankenkassen</b>								

## Arbeitskreis Biochemie: „Heilende Salze nach Dr. Schüßler“

### Schüßlersalze

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	KNEIPP- Mitglied	Mitglied Arbeitskr.	Nichtmitgl
24	öffentliche Gesundheitsvorträge	01. 3.; 03.5.; 06.9. und 08. 11. 2010	19.30	VdK-Haus Sonnenwald, Merzig-Besseringen	Konrad Thome 06861 – 79 17 71 (Fax 79 23 73)	2 €	kostenlos	2 €

## Stammtisch Biochemie - für Mitglieder des Arbeitskreises

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Kneipp- Mitglied	Mitgl. Arbeitskr.	Nichtmitgl.
24 A		01.2.; 12.4.; 07.6. + 4.10. 2010	19.30	VdK-Haus Sonnenwald, Merzig-Besseringen	Konrad Thome 06861 – 79 17 71 (Fax 79 23 73)	2 €	kostenlos	2 €

## Seminar: „Heilende Salze nach Dr. Schüßler“

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	KNEIPP- Mitglied	Mitglied Arbeitskr.	Nichtmit- glied
24 B	<b>nur nach Vor Anmeldung, mit Seminarunterlagen</b>	Samstag, N. N.	14.30 – 18.00	„ Jung hilft Alt“ Merzig Am Seffersbach 5	Konrad Thome 06861 – 79 17 71 (Fax 79 23 73)	15 €	13 €	21 €

## Sonstiges: Fahrten – Wellnesswoche – Wanderwoche

### Ganztagsfahrt Baden – Baden – wahlweise mit Eintritt in Caracalla-Therme oder nur Stadtbummel

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Abfahrt, Ankunft	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
18	2 Stunden Badezeit + 5 Stunden Stadtaufenthalt <b>verbindliche Anmeldung</b>	Montag, 29.03.. 30.08. + 29.11.2010	8.00  Rückkehr Mzg ca. 21.00 Uhr	Merzig, Stadthalle Ankunft Baden-Baden ca. 10.45 Uhr Abfahrt Baden- Baden 18.00 Uhr	Uschi Ewen 06861 - 36 62	mit Bad:  ohne Bad	35,20 €  23,00 €	41,20 €  29,00 €

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Abfahrt	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl

### Wander-Woche – 5 Tage

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
	An- und Abreise: mit eigenem PKW bzw. Fahrgemeinschaften, Übernachtung + Halbpension <b>verbindliche Anmeldung</b>	N.N. . 2011		Standquartier: N.N.  vier geführte Ganztagswanderungen	Landeswanderwartin Hanne Kellner 06861 – 49 04 mit Fax	1. DZ 2. EZ	N.N. N.N. pro Person	nur für Kneipp- mitglieder

### „KNEIPP-Wellness-Woche“ in Bad Wörishofen – täglich abwechslungsreiche Aktivitäten

	Besonderheiten	Tag	Besonderheit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis: Mitglied	Preis: Nichtmitgl
	inkl. Hin- und Rückfahrt mit modernem Reisebus <b>verbindliche Anmeldung</b>	20. August bis 27. August 2011	„KNEIPPIANUM“ Bad Wörishofen, Du, WC, HP + div. Anwendg., Kurtaxe, Kneipp-SPA, Hallenbad, Whirlpool, Saunalandschaft (innen + außen), Fitnesshalle, etc.		Reiseleitung : Hanne Anell 06861 – 99 28 68 (Fax 99 28 74)	DZ+ EZ HP	N.N.	N.N.

## Sebastian Kneipp-Gedächtnistag

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis: Mitglied	Preis: Nichtmitgl
	Wanderung, Grillabend Boule-Turnier, Kegeln	17. Juni jährlich	ab 14.00	VdK-Haus Sonnenwald, Merzig-Besseringen	Hanne Anell, 06861 - 99 28 68 (Fax 99 28 74)		besondere Mitteilung	besondere Mitteilung

## Adventsfeier – gestaltet von Kneippianern für Kneippianer und Gäste – mit Rahmenprogramm

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
	miteinander feiern, singen und sprechen	05.12.2010	14.30 bis ca. 17.00	Stadthalle Merzig, großer und kleiner Saal		Kaffee + Kuchen	frei	5 €

### Kursmodalitäten

Die vollständige Kursgebühr ist jeweils am ersten Kurstag bei den Kursleitern zu entrichten.

Mit Ausnahme der verbindlichen Kursanmeldungen können sie sich jederzeit zu Beginn eines Kurses beim Kursleiter (Kontaktperson) anmelden.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei den jeweiligen Übungsleiterinnen.

Kneipp-Verein Mitgliedsbeitrag: 2,50 € monatlich (Familienmitglieder frei) Arbeitskreis Biochemie: zuzüglich 1,50 €

Bankverbindung des Kneipp-Vereins Merzig: Sparkasse Merzig-Wadern BLZ 593 510 40 Kontonummer 132 480

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Gesundheit zu verschenken?

Wir bieten individuell gestaltete Gutscheine für Kurse, Seminare, Thermalbadfahrten und Kneipp-Wellness-Woche (auch Teilbeträge) an.



Wir verfügen über Angebote, die mit dem  
**Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT**  
**Gesund und fit im Wasser**  
**Pluspunkt Gesundheit. DTB**

von folgenden Institutionen ausgezeichnet sind:

Deutscher Olympischer SportBund (DOSB) / Bundesärztekammer /  
 Deutscher Turner-Bund (DTB) / Deutscher Schwimm-Verband  
 Dadurch ist eine Kostenbeteiligung der Krankenkassen möglich.  
 (siehe Vermerk in der jeweiligen Kursspalte)

**Leisten Sie einen aktiven Beitrag zur eigenen Gesundheit!**  
**Bleiben oder werden Sie gesund und fit mit KNEIPP!**

