

KURSPROGRAMM

Unsere Kursleiter 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: S. 9 - 10** **Schüßlersalze Seite 10** **Sonstiges:** Seiten 10 - 12

Wirbelsäulentraining durch Spiralstabilisation nach Dr. Smisek

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 0151 560 623 67	10 x 60 Minuten	23 €	35 €
1 A	Pause während der Ferien	ab Herbst 2011	19.00 – 20.00	Turnhalle Parkschule Von-Boch-Straße 73, MZG	Konny Hemmerling 06861-82 26 47 oder 0033 382 833 722 ab 17h	10 x 60 Minuten	23 €	35 €

Kurs 1 A „Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“ verliehen vom DOSB

Fitnessstraining

50A	Ganzkörper-Cardio-Fitnessstraining	donnerstags ab 01.09.11	20.00 – 21.00	Turnhalle Parkschule, Merzig, Von-Boch-Str. 73	Heike Palz 0170 341 6447	10 x 60 Minuten	18 €	28 €
50B	Zumba – das neue Tanz-Fitness-Workout	mittwochs	16.30 – 17.30	Mehrgeberationehaus „Jung hilft Alt“ Seffersb.5 MZG	Nina Wandernoth 0170 474 54 89	10 x 60 Minuten	35 €	47 €

Wirbelsäulengymnastik

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglieder	Nichtmitgl
6 B	Teilnehmerzahl: 12 Personen; verb. Anm.	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 €
„Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“ verliehen vom DOSB								

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 €
„Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“ verliehen vom DOSB								

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 0151 560 623 67	10 x 60 Minuten	18 €	28 €

Beckenbodentraining – Frauen nach BeBo®

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis: Mitglied	Preis: Nichtmitgl
51	<u>Merzig: ab 12.09.11</u> Grundkurs	montags	9.00 – 10.00	Mehrgenerationenhaus „Jung hilft Alt“	Ullrike Konter Dipl. BeBo® Kursleiterin	10 x 60 Minuten	55 €	70 €
51 A	Grundkurs	montags	18.00 – 19.00	Am Seffersbach 5, Merzig	06861 – 16 77	dito	dito	dito
51 C	Aufbaukurs	montags	10.15 – 11.15			dito	dito	dito
51 D	Aufbaukurs	montags	19.15 – 20.15	Physiotherapiepraxis Dirk Broschardt Orscholz	dito	dito	dito	dito
51 B	<u>Orscholz: ab 21.09.11</u> Grundkurs	mittwochs	10.00 – 11.00	Zur Keltensiedlung 1		dito	dito	dito
	Grundkurs	mittwochs	18.30 – 19.30			dito	dito	dito
„Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“ verliehen vom DOSB								

Pilates für Anfänger

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
50	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 h	10 x 60 Minuten	35 €	47 €

Tai Chi – Anfänger

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglieder	Nichtmitgl
41 A	verbindliche Anmeldung	dienstags	18.00 – 19.00	Mehrgenerationenhaus Jung hilft Alt“ Am Seffersbach 5 Merzig	Monika Goergen 06861 – 20 82 dito	10 x 60 Minuten	39 €	55 €

Tai Chi - Fortgeschrittene

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

SENIOREN

Senioren-gymnastik – 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	verbindliche Anmeldung	mittwochs	14.45 – 15.45	Turnhalle Parkschule, Von-Boch-Straße 73, Merzig	Ulrike Konter 06861 – 16 77	10 x 60 Minuten	22 €	33 €

„Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“ verliehen vom DOSB

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	Bettina Ludwig 06861 – 70 90 22	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 L	siehe oben	dienstags	18.15 – 19.00	VdK-Haus Sonnenwald	Bettina Ludwig 06861 – 70 90 22	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	siehe oben	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	Sabine Kerber 06835 – 60 85 850	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt
10 E	siehe oben	mittwochs	20.00 – 20.45	VdK-Haus Sonnenwald	Sabine Kerber 06835 – 60 85 850	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt

Kurse 10 P, 10 L, 10 Q, 10, 10 A, „Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“ verliehen vom DOSB

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 Ludwig 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 Ludwig 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 Gütesiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ verliehen vom DOSB

Aqua-Fitness-Gymnastik - Ausdauertraining auf flotte Musik

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) Physiotherapeutin	10 x 45 Minuten	29 € + Eintritt	40 € + Eintritt

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging - Morgenkurs - plus 2,80 € Gruppentarif je Termin Eintritt DAS BAD

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

Bewegung im Freien

Walking-TREFF

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
5 A	verbindliche Anmeldung	ab Herbst 2011	N.N.	N.N.	N.N.	10 x 90 Minuten		

„Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“ verliehen vom DOSB

Nordic – Walking Anfängerkurs verbindliche Anmeldung begrenzte Teilnehmerzahl

Kurs	Besonderheit	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
38 B	verbindliche Anmeldung	1) montags 2) donnerstags	18.30 - 20.00 17.30 –19.00	Parkpl. VdK-Haus Sonnenwald MZG-Besseringen Parkpl.Cloef Orscholz	1) Albert Palzer: 06872 – 64 71 2) Maria Klein: 0152 062 19 162	8 Termine à 90 Min. 6 x 90 Minuten	42 € inkl.Leihge- bühr Stöcke 32 €	64 € inkl.Leihge- bühr Stöcke 48 €

Nr.2): „Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“ verliehen vom DOSB

Nordic – Walking - Treff

Kurs	Besonderheit	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
38 C	verbindliche Anmeldung	dienstags	18.30 - 20.00	Parkplatz VdK-Haus Sonnenwald Merzig-Besseringen bei Kursleiterin erfragen	Ulrike Konter 06861–1677	10 x 90 Minuten	29 €	44 €

„Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“ verliehen vom DOSB

Laufen für Einsteiger – Gesundheitsorientiertes Training

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
37	verbindliche Anmeldung	mittwochs ab 07.09.11	17.30 – 18.30	Besseringen, Parkpl. Schiffsanlegestelle „Am Sportplatz“	Maria Klein 0152 062 19 162	6 x 60 Minuten	17 €	25 €
„Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“ verliehen vom DOSB								

Laufen – Fortgeschrittene – Gesundheitsorientiertes Training

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
37 A	verbindliche Anmeldung	montags ab Frühjahr 2012	17.30 – 18.30	Parkplatz VdK- Haus Sonnenwald MZG-Besseringen	Norbert Reinert 0174 77 58 102	10 x 60 Minuten	17 €	25 €

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	ggf. anteilige Fahrtkosten		
9 A	Gruppe 2: Senioren	Mittwochs	14.00	siehe „Neues aus Merzig“	Wilhelm Sutor 06861 – 40 95 mit Fax			

Boule – Gruppe

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
16	eigene Boulekugeln mitbringen	dienstags donnerstags samstags	ab 14.30	Boule-Platz, Stadtspark 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 Bahnmiene

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)

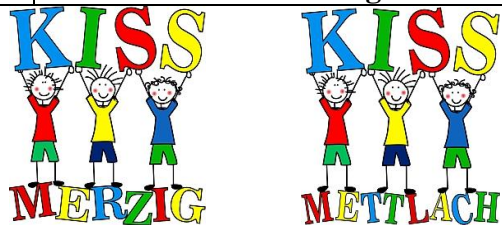
Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
39	Pause während der Ferien	ab Herbst 2011	N.N.	Gymnastikraum Parkschule, Von-Boch-Straße 73, Merzig	Astrid Pesl 06861 - 82 600 13	10 x 60 Minuten	18 €	28 €

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 verbindliche Anmeldg. , 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) oder Petra Strauch 06861 – 93 82 761	10 x 60 Minuten	18 €	33 €
11 A	Altersgruppe 6 – 9 Jahre; siehe Kurs 11	mittwochs	17.00 – 18.00	Turnhalle Parkschule, Von-Boch-Straße 73, Merzig		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 / verbindliche Anmeldung	montags	17 – 18 Uhr	Training je nach Witterung im Wald / Sportplatz oder Turnhalle bei ÜL erfragen	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 4 bis 11-jährige Kinder nach einem besonderen Lehrplan unter der Leitung des Diplomsportlehrers Maik Bösen und der Sportlehrerin Maika Bösen zur sportlichen Bewegung führen. INFOS: 06861-90 14 129 www.kiss-merzig.de und www.kiss-mettlach.de

Entspannt lernen – konzentriert arbeiten

Entspannung – Kinder

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt/ Leitung	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
52	Eltern-Kind-Kurs nur nach Voranmeldung	donnerstags N.N.	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

Gedächtnistraining - seit Januar 2011 unter neuer Leitung

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Jedermann

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
40	verbindliche Anmeldung	dienstags	16.15 – 17.45	Vereinshaus, Propsteistraße, Merzig	Alexa Nickels 06806 – 92 05 88	10 x 90 Minuten	48 €	68 €

Ganzheitliches Gedächtnistraining – Senioren

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
40 A	verbindliche Anmeldung	dienstags ab 17.05.2011	14.30 – 16.00	Vereinshaus, Propsteistraße, Merzig	Alexa Nickels 06806 – 92 05 88	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	max. Teilnehmerzahl: 11 Pers., verb. Anm.	dienstags	9.30 – 10.30	Vereinshaus, Propsteistraße, Merzig	Christiane Gläser 06861 – 45 97	10 x 60 Minuten	39 €	55 €
2 A	max. Teilnehmerzahl: 11 Pers., verb. Anm.	dienstags	10.45 – 11.45	Vereinshaus, Propsteistraße, Merzig	Ute Schmitt 06861 – 7 65 31 u Fax	10 x 60 Minuten	39 €	55 €
3	max. Teilnehmerzahl: 11 Pers., verb. Anm.	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	max. Teilnehmerzahl: 15 Pers., verb. Anm.	18. Okt. 2011	9.30 – 17.00	VdK-Haus Sonnenwald, Merzig-Besseringen	Christiane Gläser 06861 – 45 97	mit Essen + Kaffee	35 €	45 €

Autogenes Training - Grundstufen- und Auffrischkurse

Kurs	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl.
25	verbindliche Anmeldung	Mittwoch	18.30 – 20.00	Vereinshaus, Propsteistraße, Merzig	Andrea Oehling, 06872 – 49 21 (Tel u. Fax)	6 x 90 Minuten	35 €	50 €

Arbeitskreis Biochemie: „Heilende Salze nach Dr. Schübler“

Schüblersalze

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	KNEIPP- Mitglied	Mitglied Arbeitskr.	Nichtmitgl.
24	öffentliche Gesundheitsvorträge	05.03., 07.07., 03.09. und 05.11.2012	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		06.02., 16.04., 04.06. und 01.10.2012	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. Schübler“

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	KNEIPP- Mitglied	Mitglied Arbeitskr.	Nichtmit- glied
24 B	nur nach Vor Anmeldung, mit Seminarunterlagen	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 verbindliche Anmeldung	Montag, 02.04.2012 27.08.2012 u.03.12.2012	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 €

Wander-Woche – 5 Tage

	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
	An- und Abreise: mit eigenem PKW bzw. Fahrgemeinschaften, Übernachtung + Halbpension verbindliche Anmeldung	2. Junihälfte 2012		Voraussichtlich: Luxemburger Schweiz Hotel in Deutschland vier geführte Ganztagswanderungen	Kneipp-Bund e.V. Landesverband Saarland Tel. 06894 – 3 52 91	1. DZ 2. EZ	N.N. N.N. pro Person	nur für Kneipp- mitglieder

„KNEIPP-Wellness-Woche“ in Bad Wörishofen v. 18. bis 25. August 2012 – täglich abwechslungsreiche Aktivitäten

(Preise je Person / Euro)

Besonderheiten	Besonderheit	Ort	Kontakt	Zimmerart	Mitglied	Nichtmitglied		
inkl. Hin- und Rückfahrt (Stadthalle Merzig – Bad Wörishofen) mit modernem ***Fern-Reisebus, WC, Klimaanlage etc.	„KNEIPPIANUM“ Bad Wörishofen, Du, WC, TV, HP Frühstücksbüffet, 4-Gang-Mittagessen oder 3-Gang-Abendessen, Kurtaxe, Kneipp- SPA, Hallenbad, Whirlpool, Saunalandschaft (innen +außen), Fitnesshalle, 5 geführte Wanderungen, tägl.Morgengymnastik, med. Vorträge u. v. m.; Vollpension vor Ort zubuchbar – insgesamt 36,00 € je Person		Reiseleitung: Hanne Anell 06861–3374 (Fax 99 28 74)	Kategorie 1	EZ	DZ	EZ	DZ
				Mittelbau	600	565	660	625
				West-/Ostflügel o. Balkon	670	635	730	695
				West-/Ostflügel mit Balkon	705	670	765	730
				Kategorie 2				
				Mittelbau	780	745	840	805
				West-/Ostflügel o. Balkon	820	785	880	845
				West-/Ostflügel mit Balkon	855	820	915	880
					Preisänderung vorbehalten		Preisänderung vorbehalten	

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 für Kneippianer und Gäste – mit Rahmenprogramm

Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Mitglied	Nichtmitgl
miteinander feiern, singen und sprechen	09.12.2012	14.30 bis ca. 17.00	Stadthalle Merzig, großer 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.


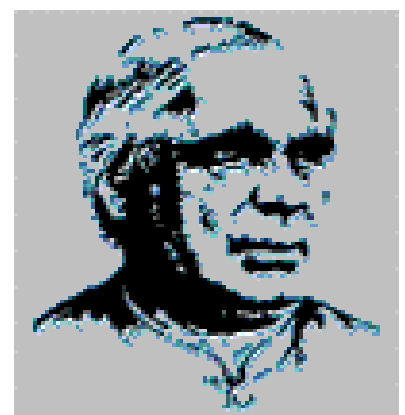
Weitere Auskünfte erhalten Sie bei den jeweiligen Übungsleiterinnen.

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.

	<p>Wir verfügen über Angebote, die mit dem</p> <p>Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT</p> <p>Gesund und fit im Wasser</p> <p>Pluspunkt Gesundheit. DTB</p> <p>von folgenden Institutionen ausgezeichnet sind:</p> <p>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)</p> <p>Leisten Sie einen aktiven Beitrag zur eigenen Gesundheit! Bleiben oder werden Sie gesund und fit mit KNEIPP!</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------