



2018

*„ Ein Jahr für Ihre Gesundheit
und Ihr Wohlbefinden mit
Sebastian Kneipp “*

Inhaltsverzeichnis

Indoorkurse

Bauch-Beine-Po	Seite 5
Zumba	Seite 5
Aroha & KAHA	Seite 6
Pilates	Seite 6
Beckenbodentraining	Seite 7
Rückentraining	Seite 7
Tai Chi	Seite 8
Yoga	Seite 9
Fit und vital 55+	Seite 10
Aktiv und fit 60+	Seite 10
Ganzheitliches Gedächtnistraining	Seite 11
Kegel-Treff "Lachsack"	Seite 11

Outdoorkurse

Nordic-Walking Anfängerkurse	Seite 12
Nordic-Walking -Treff	Seite 12
Guten-Morgen-Lauf	Seite 13
Boule-Gruppe	Seite 13
Geführte Wanderungen	Seite 14

Inhaltsverzeichnis

Kurse für Kinder

Bewegungsspaß für Eltern und Kind	Seite 15
Kinder in Bewegung	Seite 15
Kids in Motion plus	Seite 15
Fit mit Baby	Seite 16
Kindersportschule KISS	Seite 17

Aqua-Kurse

Aqua-Fitness für Schwangere	Seite 18
Säuglings-Schwimmen	Seite 19 - 20
Aqua-Gymnastik	Seite 21 - 23
Aqua-Jogging	Seite 24

Fahrten

Tagesfahrt Baden-Baden	Seite 25
KNEIPP-Wellness-Woche	Seite 25
Tagesfahrt Bad Bergzabern	Seite 26

Sonstiges

Mitgliederversammlung	Seite 27
Sebastian-Kneipp-Gedächtnistag	Seite 27
Adventsfeier	Seite 27

Inhaltsverzeichnis

Zusatzprogramm 2018

Vorträge

Grundlagen für achtsames Fasten	Seite 28
Ernährung nach den 5 Elementen	Seite 28
Säure-Basen-Haushalt	Seite 28

Kräuterwanderungen

Frühlingskur mit essbaren Wildkräutern	Seite 29
Blüten und Wildkräuter im Sommer	Seite 29
Herbstzeit - Erntezeit	Seite 29

Bewegung im Freien	Seite 30
---------------------------	----------

Entspannt in die Vorweihnachtszeit	Seite 30
---	----------

Kursmodalitäten	Seite 31
-----------------	----------

Kontaktdaten	Seite 32
--------------	----------

Unsere Kursleiter/innen haben ihre Qualifikationen an der Sebastian-Kneipp-Akademie, dem STB, DTB, BDY, der Paracelsus-Schule, dem BeBo® Gesundheitstraining, der DEHAG ACADEMY, der Akademie Gesundheitszentrum Ruhrgebiet, der aroha-academy erworben und bilden sich regelmäßig durch Zusatz- und Weiterbildungsmaßnahmen fort. Dadurch sind sie stets auf dem aktuellsten Stand der Sportmedizin.

INDOORKURSE

Bauch - Beine - Po

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
BBP - 1	Pause während der Ferien	montags	19:00	Turnhalle	Michaela	10 x 60	Mitglieder
			- 20:00	Kreuzbergschule Kreuzbergstraße 51 Merzig	Rauch 0152/53376238	Minuten	25,00 € Nichtmitglieder 35,00 €

Zumba

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
ZUM - 1	Pause während der Ferien	dienstags	18:30	Turnhalle	Oxana	10 x 60	Mitglieder
			- 19:30	Kreuzbergschule Kreuzbergstraße 51 Merzig	Becker 0157/560112248	Minuten	35,00 € Nichtmitglieder 47,00 €
ZUM - 2	Pause während der Ferien	donnerstags	20:00 - 21:00	Grundschule Schwemlingen	Oxana Becker 0157/560112248	10 x 60 Minuten	Mitglieder 35,00 € Nichtmitglieder 47,00 €

INDOORKURSE

AROHA® & KAHA® - Effektives Ganzkörpertraining & Stressbewältigung

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
ARO - 1	Pause während der Ferien	montags	10:00	Tanzatelier	Michaela	10 x 60 Minuten	Mitglieder
			-	Balance	Auweiler		39,00 €
			11:00	Im Feldchen 20 Merzig	06861/9081317		Nichtmitglieder 49,00 €
ARO - 2	Pause während der Ferien	donnerstags	19:00	Turnhalle	Michaela	10 x 60 Minuten	Mitglieder
			-	Parkschule	Auweiler		39,00 €
			20:00	Von-Boch-Str. 73 Merzig	06861/9081317		Nichtmitglieder 49,00 €

Pilates

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
PIL - 1	Pause während der Ferien	dienstags	19:00	Gymnastikraum	Maria	10 x 60 Minuten	Mitglieder
			-	Förderschule	Vartapetova		35,00 €
			20:00	Zum Broch 3 Merchingen	0177/8510461		Nichtmitglieder 47,00 €
PIL - 2	Pause während der Ferien	freitags	18:30	MG-Haus	Maria	10 x 60 Minuten	Mitglieder
			-	"Jung hilft Alt"	Vartapetova		35,00 €
			19:30	Am Seffersbach 5 Merzig	0177/8510461		Nichtmitglieder 47,00 €

INDOORKURSE

Beckenbodentraining für Frauen nach dem bewährten BeBo® Konzept

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
BEBO - 1	Grundkurs	dienstags	19:00 - 20:15	Am Bausgarten 2 Schwemlingen	Ulrike Konter 06861/1677	10 x 75 Minuten	Mitglieder 55,00 € Nichtmitglieder 70,00 €
BEBO - 2	Aufbaukurs	mittwochs	18:00 - 19:00	Am Bausgarten 2 Schwemlingen	Ulrike Konter 06861/1677	10 x 60 Minuten	Mitglieder 47,00 € Nichtmitglieder 59,00 €

Rückentraining

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
RÜ - 1	Pause während der Ferien	montags	10:00 - 11:00	Vereinshaus Propsteistraße 4 Merzig	Gisela Emmel 06864/1756	10 x 60 Minuten	Mitglieder 28,00 € Nichtmitglieder 38,00 €
RÜ - 2	Pause während der Ferien	montags	18:00 - 19:00	Turnhalle Kreuzbergsschule Kreuzbergstraße 51 Merzig	Michaela Rauch 0152/533766238	10 x 60 Minuten	Mitglieder 28,00 € Nichtmitglieder 38,00 €

INDOORKURSE

Tai Chi							
Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
TAI - 1	Anfänger	dienstags	18:00	MG-Haus	Monika	10 x 60 Minuten	Mitglieder
	Pause während der Ferien		-	"Jung hilft Alt"	Goergen		45,00 €
TAI - 2		Fortgeschrittene	dienstags	19:00	MG-Haus	Monika	10 x 60 Minuten
	-			"Jung hilft Alt"	Goergen	45,00 €	
TAI - 1	Pause während der Ferien	dienstags	19:00	Am Seffersbach 5	06861/2082		Nichtmitglieder
			-	Merzig			59,00 €
TAI - 2	Pause während der Ferien	dienstags	20:00	MG-Haus	Monika		Mitglieder
			-	"Jung hilft Alt"	Goergen		45,00 €
TAI - 1	Pause während der Ferien	dienstags	19:00	Am Seffersbach 5	06861/2082		Nichtmitglieder
			-	Merzig			59,00 €

INDOORKURSE

Yoga - Eine Reise nach Innen, ein Weg zum Selbst

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	
YOG - 1	Pause während der Ferien	dienstags	09:30 - 10:30	Vereinshaus Probsteistraße 4 Merzig	Dagmar Ewen 06835/93933	10 x 60 Minuten	Mitglieder 39,00 € Nichtmitglieder 55,00 €
YOG - 2	Pause während der Ferien	dienstags	10:45 - 11:45	Vereinshaus Probsteistraße 4 Merzig	Dagmar Ewen 06835/93933	10 x 60 Minuten	Mitglieder 39,00 € Nichtmitglieder 55,00 €
YOG - 3	Pause während der Ferien	dienstags	18:15 - 19:15	Vereinshaus Probsteistraße 4 Merzig	Peter Ewen 06835/93933	10 x 60 Minuten	Mitglieder 39,00 € Nichtmitglieder 55,00 €
YOG - 4	Pause während der Ferien	dienstags	19:30 - 20:30	Vereinshaus Probsteistraße 4 Merzig	Harlinde Einicke 06831/52492	10 x 60 Minuten	Mitglieder 39,00 € Nichtmitglieder 55,00 €

INDOORKURSE

Fit und vital 55+

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
F&V - 1	Pause während der Ferien begrenzte Teilnehmerzahl	mittwochs	11:00 - 12:00	Vereinshaus Probsteistraße 4 Merzig	Michaela Auweiler 06861/9081317	10 x 60 Minuten	Mitglieder 23,00 € Nichtmitglieder 33,00 €

Aktiv und fit 60+

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
A&F - 1	Pause während der Ferien	donnerstags	09:30 - 10:30	Vereinshaus Probsteistraße 4 Merzig	Herta Dillschneider 06861/76928	10 x 60 Minuten	Mitglieder 23,00 € Nichtmitglieder 33,00 €
A&F - 2	Pause während der Ferien	donnerstags	10:45 - 11:45	Vereinshaus Probsteistraße 4 Merzig	Herta Dillschneider 06861/76928	10 x 60 Minuten	Mitglieder 23,00 € Nichtmitglieder 33,00 €

INDOORKURSE

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Jedermann

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
GED - 1	Pause während der Ferien	dienstags	15:30 - 17:00	MG-Haus "Jung hilft Alt" Am Seffersbach 5 Merzig	Alexa Nickels 06806/920588	10 x 90 Minuten	Mitglieder 48,00 € Nichtmitglieder 68,00 €

Kegel-Treff "Lachsack"

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
KEG - 1	ungerade Kalenderwochen	montags	ab 15:30	Gasthaus Ponter Besseringen	Herbert Müller 06861/938510	ca. 2 Stunden	Mitglieder frei Nichtmitglieder frei

Outdoorurse

Nordic-Walking - Anfängerkurse

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
NW - 1	Leihgebühr für Stöcke im Preis enthalten Kurstermin und Beginn erfragen !	montags	18:30 - 20:00	Parkplatz Wolfsgehege Merzig	Albert Palzer 06872/6471	8 x 90 Minuten	Mitglieder 42,00 € Nichtmitglieder 54,00 €

Nordic-Walking-Treff

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
NW - 3	offener Treff ggfs. anteilige Fahrtkosten	dienstags	Sommer* 18:30 - 20:00	beim Kursleiter erfragen	Albert Palzer 06872/6471	90 Minuten	Mitglieder frei Nichtmitglieder frei

* Termine Winter auf Anfrage

Outdoorurse

Guten-Morgen-Lauf

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
LAUF - 2	Kursbeginn erfragen bzw. der Presse entnehmen	dienstags	09:00 - 10:00	Parkplatz Yachthafen Merzig	Roland Kerber 0172/7346506	10 x 60 Minuten	Mitglieder 30,00 € Nichtmitglieder 40,00 €

Boule-Gruppe

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
BOUL - 1	eigene Boulekugeln mitbringen Bei Turnieren ist Startgeld zu zahlen	dienstags donnerstags samstags	Sommer ab 14:30 Winter ab 14:00	Boule-Platz Stadtpark Merzig	Herbert Müller 06861/938510 Günther Seiler 06861/75145	ca. 2 Stunden	Mitglieder frei Nichtmitglieder frei

Outdoorkurse

Geführte Wanderungen mit der Wandergruppe

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
WAN - 1	Gruppe 1 gute Geher	mittwochs	ab 14:00	siehe "Neues aus Merzig"	Familie Britten 06861/3683 Familie Palzer 06872/6471	ca. 2 Stunden	Mitglieder frei Nichtmitglieder frei
WAN - 2	Gruppe 2 Genießer	mittwochs	ab 14:00	siehe "Neues aus Merzig"	Familie Britten 06861/3683 Familie Palzer 06872/6471	ca. 2 Stunden	Mitglieder frei Nichtmitglieder frei
WAN - 3	Tageswanderungen	samstags	ab 10:00	siehe "Neues aus Merzig"	Familie Britten 06861/3683 Familie Palzer 06872/6471	ca. 5 Stunden	Mitglieder frei Nichtmitglieder frei

Kurse für Kinder

Bewegungsspaß für Eltern und Kind

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
ELKI - 1	Altersgruppe	montags	15:15	Turnhalle BBZ	Valentina	10 x 60	Mitglieder
	1 1/2 - 4 Jahre		-	Waldstraße	Bauer	Minuten	18,00 €
	Pause während der Ferien		16:15	Merzig	06861/9120255		Nichtmitglieder 28,00 €

Kinder in Bewegung - Sport, Spiel und Spaß (ohne Eltern)

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
KIND - 1	Altersgruppe	mittwochs	16:00	Turnhalle	Jaqueline Weiler	10 x 60	Mitglieder
	3 1/2 - 5 1/2 Jahre		-	Parkschule	0681/68614141	Minuten	18,00 €
	Pause während der Ferien		17:00	Von-Boch-Straße 73 Merzig	Larissa Ebert		Nichtmitglieder 28,00 €

KIDS in motion plus

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
KIND - 2	Altersgruppe	mittwochs	17:00	Turnhalle	Jaqueline Weiler	10 x 60	Mitglieder
	ab 6 Jahre		-	Parkschule	0681/68614141	Minuten	18,00 €
	Pause während der Ferien		18:00	Von-Boch-Straße 73 Merzig	Larissa Ebert		Nichtmitglieder 28,00 €

Kurse für Kinder

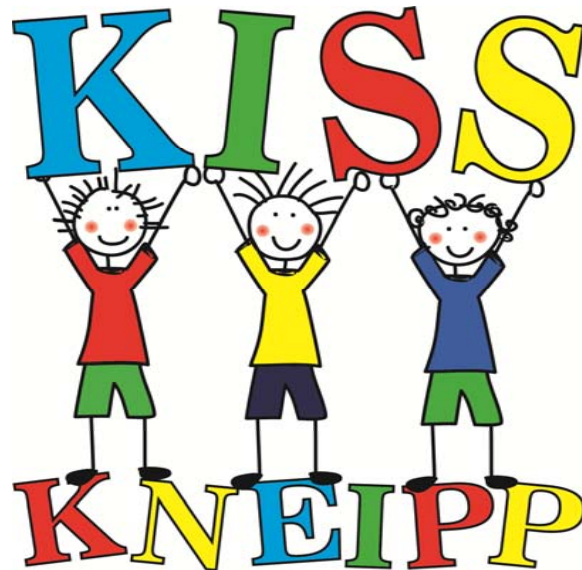
Fitness mit Baby

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
Baby - 1	Altersgruppe 3 - 6 Monate	donnerstags	09:30	MG-Haus	Michaela	10 x 60	Mitglieder
			-	"Jung hilft Alt"	Auweiler	Minuten	45,00 €
			10:30	Am Seffersbach 5 Merzig	06861/9081317		Nichtmitglieder 59,00 €
Baby - 2	Altersgruppe 6 - 12 Monate	donnerstags	10:45	MG-Haus	Michaela	10 x 60	Mitglieder
			-	"Jung hilft Alt"	Auweiler	Minuten	45,00 €
			11:45	Am Seffersbach 5 Merzig	06861/9081317		Nichtmitglieder 59,00 €

KISS - Kneipp

Die **Kindersportschule KISS des Kneipp-Vereins Merzig** bietet Kindern ab vier Jahren bis zum Ende der Grundschulzeit im Rahmen eines eigenen Lehrplans eine vielseitige, sportliche Grundlagenausbildung. Unterrichtsstandorte sind in Merzig, Hilbringen, Schwemlingen, Orscholz und Perl.

Leiter der KISS sind Diplom-Sportlehrer Maik Bösen und Sportlehrerin Maike Bösen
Infos: 06861/9014129
info@kiss-kneipp.de oder www.kiss-kneipp.de



Aqua-Kurse

Aqua-Fitness für Schwangere - Fit für Zwei - Nur auf Anfrage !

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
AQUAS - 1	Kurs kann in jeder Schwangerschaftswoche begonnen werden	auf Anfrage		DAS BAD Merzig Gesundheitsbereich Saarwiesenring	Sabine Kerber 06835/6085850	Badeaufenthalt 1,5 Stunden	Mitglieder 3,50 € p.T. Nichtmitglieder 4,50 € p.T.

Der Eintritt für DAS BAD ist an der Kasse zu entrichten

Gesundheitsbereich: 3,70 €

Aqua-Kurse

Säuglings-Schwimmen

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
SÄUG - 1	3 - 12 Monate Einlass 15 Minuten vor Beginn	dienstags	08:15 - 08:45	DAS BAD Merzig Gesundheitsbereich Saarwiesenring	Sabine Kerber 06835/6085850	10 x 30 Minuten	Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 55,00 €
SÄUG - 2	3 - 12 Monate Einlass 15 Minuten vor Beginn	dienstags	09:00 - 09:30	DAS BAD Merzig Gesundheitsbereich Saarwiesenring	Sabine Kerber 06835/6085850	10 x 30 Minuten	Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 55,00 €
SÄUG - 3	3 - 12 Monate Einlass 15 Minuten vor Beginn	dienstags	09:45 - 10:15	DAS BAD Merzig Gesundheitsbereich Saarwiesenring	Sabine Kerber 06835/6085850	10 x 30 Minuten	Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 55,00 €
SÄUG - 4	3 -12 Monate Einlass 15 Minuten vor Beginn	freitags	08:10 - 08:40	DAS BAD Merzig Gesundheitsbereich Saarwiesenring	Sabine Kerber 06835/6085850	10 x 30 Minuten	Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 55,00 €

Der Eintritt für DAS BAD ist an der Kasse zu entrichten

Gesundheitsbereich: 3,70 € / Babys frei / Badeaufenthalt 1,5 Stunden

Aqua-Kurse

Säuglings-Schwimmen

SÄUG - 5	3 - 12 Monate Einlass 15 Minuten vor Beginn	freitags	08:50 - 09:20	DAS BAD Merzig Gesundheitsbereich Saarwiesenring	Sabine Kerber 06835/6085850	10 x 30 Minuten	Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 55,00 €
SÄUG - 6	6 Wochen -12 Monate Einlass 15 Minuten vor Beginn	samstags	08:30 - 09:00	DAS BAD Merzig Gesundheitsbereich Saarwiesenring	Jutta Weiler 06861/791423	10 x 30 Minuten	Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 55,00 €

Der Eintritt für DAS BAD ist an der Kasse zu entrichten

Gesundheitsbereich: 3,70 € / Babys frei / Badeaufenthalt 1,5 Stunden

Aqua-Kurse

Aqua-Gymnastik

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
AQUAG - 1	zuzüglich Eintritt	montags	09:30 - 10:15	DAS BAD Merzig Gesundheitsbereich Saarwiesenring	Sabine Kerber 06835/6085850	10 x 45 Minuten	Mitglieder 31,00 € Nichtmitglieder 42,00 €
AQUAG - 2	zuzüglich Eintritt	dienstags	19:00 - 19:45	DAS BAD Merzig Gesundheitsbereich Saarwiesenring	Susanne Schulien 0177/3647008	10 x 45 Minuten	Mitglieder 31,00 € Nichtmitglieder 42,00 €
AQUAG - 3	zuzüglich Eintritt	dienstags	19:45 - 20:30	DAS BAD Merzig Gesundheitsbereich Saarwiesenring	Susanne Schulien 0177/3647008	10 x 45 Minuten	Mitglieder 31,00 € Nichtmitglieder 42,00 €
AQUAG - 4	zuzüglich Eintritt	mittwochs	10:45 - 11:30	DAS BAD Merzig Freizeitbereich Saarwiesenring	Michaela Rauch 0152/53376238	10 x 45 Minuten	Mitglieder 31,00 € Nichtmitglieder 42,00 €

Der Eintritt für DAS BAD ist an der Kasse zu entrichten.

Gesundheitsbereich: 3,70 € / Freizeitbereich: 2,80 €

Aqua-Kurse

Aqua-Gymnastik

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
AQUAG - 5	zuzüglich Eintritt	mittwochs	16:45 - 17:30	DAS BAD Merzig Freizeitbereich Saarwiesenring	Sabine Kerber 06835/6085850	10 x 45 Minuten	Mitglieder 31,00 € Nichtmitglieder 42,00 €
AQUAG - 6	zuzüglich Eintritt	mittwochs	17:30 - 18:15	DAS BAD Merzig Freizeitbereich Saarwiesenring	Sabine Kerber 06835/6085850	10 x 45 Minuten	Mitglieder 31,00 € Nichtmitglieder 42,00 €
AQUAG - 7	zuzüglich Eintritt	donnerstags	09:15 - 10:00	DAS BAD Merzig Gesundheitsbereich Saarwiesenring	Susanne Schulien 0177/3647008	10 x 45 Minuten	Mitglieder 31,00 € Nichtmitglieder 42,00 €
AQUAG - 8	zuzüglich Eintritt	freitags	09:30 - 10:15	DAS BAD Merzig Gesundheitsbereich Saarwiesenring	Gisela Emmel 06864/1756	10 x 45 Minuten	Mitglieder 31,00 € Nichtmitglieder 42,00 €

Der Eintritt für DAS BAD ist an der Kasse zu entrichten.

Gesundheitsbereich: 3,70 € / Freizeitbereich: 2,80 €

Aqua-Kurse

Aqua-Gymnastik

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
AQUAG - 9	zuzüglich Eintritt	samstags	09:15 - 10:00	DAS BAD Merzig Gesundheitsbereich Saarwiesening	Gisela Emmel 06864/1756	10 x 45 Minuten	Mitglieder 31,00 € Nichtmitglieder 42,00 €

Der Eintritt für DAS BAD ist an der Kasse zu entrichten.

Gesundheitsbereich: 3,70 €

Aqua-Kurse

Aqua-Jogging (Tiefwasser)

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
AQUAJ - 1	zuzüglich Eintritt 1,5 Stunden mit Umziehen	donnerstags	09:00 - 09:45	DAS BAD Merzig Freizeitbereich Saarwiesenring	Sabine Kerber 06835/6085850	10 x 45 Minuten	Mitglieder 31,00 € Nichtmitglieder 42,00 €
AQUAJ - 2	zuzüglich Eintritt 1,5 Stunden mit Umziehen	donnerstags	19:00 - 19:45	DAS BAD Merzig Freizeitbereich Saarwiesenring	Sabine Kerber 06835/6085850	10 x 45 Minuten	Mitglieder 31,00 € Nichtmitglieder 42,00 €
AQUAJ - 3	zuzüglich Eintritt 1,5 Stunden mit Umziehen	donnerstags	20:00 - 20:45	DAS BAD Merzig Freizeitbereich Saarwiesenring	Sabine Kerber 06835/6085850	10 x 45 Minuten	Mitglieder 31,00 € Nichtmitglieder 42,00 €

Der Eintritt für DAS BAD ist an der Kasse zu entrichten.

Freizeitbereich: 2,80 €

Fahrten

Tagesfahrten nach Baden-Baden

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
Fahrt - 1	Hin- und Rückfahrt	16.04.2018	08:00	Abfahrt Merzig	Uschi	Fahrt mit Bad	Mitglieder
Fahrt - 2	2 Stunden Badezeit	06.08.2018		Stadhalle	Ewen		42,00 €
Fahrt - 3	5 Stunden zur freien Verfügung	03.12.2018	ca. 11:00	Ankunft Baden-Baden	06861/3662		Nichtmitglieder
			18:00	Abfahrt Baden-Baden		Fahrt ohne Bad	Mitglieder
			ca. 21:00	Ankunft Merzig			28,00 €
				Stadhalle			Nichtmitglieder
							35,00 €
	Preisänderung vorbehalten !						

"KNEIPP-Wellness-Woche" in Bad Wörishofen

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
WELL - 1	Anmeldung und Detailinformationen bei der Reiseleiterin	18.08.2018 bis 25.08.2018		Kneippianum Kneipp- & Gesundheits- resort **** Bad Wörishofen	Gertrud Backes 06864/8908232	auf Anfrage	auf Anfrage

Fahrten

Tagesfahrt nach Bad Bergzabern

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
Fahrt - 4	Hin- und Rückfahrt 3 Stunden Badezeit 4 Stunden zur freien Verfügung Preisänderung vorbehalten !	05.07.2018	08:00	Abfahrt Merzig Stadthalle	Uschi Ewen 06861/3662	Fahrt mit Bad	Mitglieder
			ca. 11:00	Ankunft Bad Bergzabern Südpfalz Therme			Nichtmitglieder
			18:00	Abfahrt Bad Bergzabern Südpfalz Therme		Fahrt ohne Bad	Mitglieder
			ca. 21:00	Ankunft Merzig Stadthalle			Nichtmitglieder
							33,00 €
							40,00 €
							25,00 €
							32,00 €

Sonstiges

Mitgliederversammlung

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
MIT - 1	Nachwahlen 1. Vorsitzende/r Stv. Vorsitzende/r	08.06.2018	19:00	Kolpinghaus Merzig	Geschäftsstelle 06861/992868	gesonderte Info	

Sebastian Kneipp-Gedächtnistag

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
GED - 1	Gemeinsames Beisammensein	17.06.2018	12:00	Hotelrestaurant Römer in Merzig	Geschäftsstelle 06861/992868	gesonderte Info	gesonderte Info
			09:00 - 11:30	Bouleplatz Stadtpark			

Adventsfeier

Kurs-Nr.	Besonderheiten	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
ADV - 1	Miteinander in der Adventszeit Kaffeegedeck mitbringen	09.12.2018	14:30 bis 18:00	Stadthalle Merzig	Geschäftsstelle 06861/992868	Rahmenprogramm Kaffe und Kuchen	Mitglieder frei Nichtmitglieder 5,00 €

Zusatzprogramm

Vorträge

Kurs-Nr.	Veranstaltung	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
VOR - 1	Grundlagen für achtsames Fasten Referentin: Frau Modesta Bersin	01.02.2018	18:00	MG-Haus "Jung hilft Alt" Am Seffersbach 5 Merzig	Geschäftsstelle 06861/992868	Vortrag	Kostenfrei für interessierte Bürger
VOR - 2	Ernährung nach den 5 Elementen Referentin: Frau Ruth Drescher	03.05.2018	18:30	MG-Haus "Jung hilft Alt" Am Seffersbach 5 Merzig	Geschäftsstelle 06861/992868	Vortrag	Kostenfrei für interessierte Bürger
VOR - 3	Säure-Basen-Haushalt Referentin: Frau Modesta Bersin	22.10.2018	18:00	MG-Haus "Jung hilft Alt" Am Seffersbach 5 Merzig	Geschäftsstelle 06861/992868	Vortrag	Kostenfrei für interessierte Bürger

Zusatzprogramm

Kräuterwanderungen

Kurs-Nr.	Veranstaltung	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
KRÄU - 1	Frühlingskur mit essbaren Wildkräutern Referentin: Frau Klaudia Landahl	12.04.2018	16:00	siehe "Neues aus Merzig"	Geschäftsstelle 06861/992868	Kräuter- wanderung mit Kostproben	Mitglieder 6,00 € Nichtmitglieder 8,00 €
KRÄU - 2	Blüten und Wildkräuter für das Wohlbefinden Referentin: Frau Klaudia Landahl	09.08.2018	16:00	siehe "Neues aus Merzig"	Geschäftsstelle 06861/992868	Kräuter- wanderung mit Kostproben	Mitglieder 6,00 € Nichtmitglieder 8,00 €
KRÄU - 3	Herbstzeit - Erntezeit - Geschenke aus der Natur Referentin: Frau Klaudia Landahl	20.10.2018	16:00	siehe "Neues aus Merzig"	Geschäftsstelle 06861/992868	Kräuter- wanderung mit Kostproben	Mitglieder 6,00 € Nichtmitglieder 8,00 €

Zusatzprogramm

Bewegung im Freien

Kurs-Nr.	Veranstaltung	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
BEW - 1	Gärten ohne Grenzen Stätten der Begegnung und Bewegung	ab 25.06.2018 wöchentlich bis 30.07.2018		siehe Neues aus Merzig	Geschäftsstelle 06861/992868	Bewegungs- angebot	Kostenfrei für interessierte Bürger

Entspannt in die Vorweihnachtszeit

Kurs-Nr.	Veranstaltung	Tag	Uhrzeit	Ort	Kontakt	Leistung	Preis
ENT - 1	Entspannt in die Vorweihnachtszeit	von KW 47 bis KW 50		siehe Neues aus Merzig	Geschäftsstelle 06861/992868	Entspannungs- angebot	Mitglieder 14,00 € Nichtmitglieder 18,00 €

Kursmodalitäten

Verbindliche Anmeldung zu den Kursen, Vorträgen und Wanderungen ist vor Kursbeginn bei dem/der Kursleiter/in bzw. in der Geschäftsstelle erforderlich.

Die vollständige Kursgebühr ist jeweils am ersten Kurstag bei dem/der Kursleiter/in zu entrichten.

Preise sind gültig ab **1. Januar 2018**

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie bei dem/der Kursleiter/in.

Für Nichtmitglieder besteht kein Versicherungsschutz.

Der Mitgliedsbeitrag für den Kneipp-Verein Merzig e.V. beträgt 2,50 € pro Monat (Einzelpersonen und Familien). Beitrittserklärungen erhalten Sie bei dem/der Kursleiter/in.

Der Beitrag wird halbjährlich eingezogen.

Bankverbindung des Kneipp-Vereins Merzig e.V.

Sparkasse Merzig-Wadern, IBAN: DE20 5935 1040 0000 1324 80, BIC: MERZDE55

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Gesundheit zu verschenken ?

Wir bieten individuell gestaltete Gutscheine für Kurse, Thermalbadfahrten und die KNEIPP-Wellness-Woche an.

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

Kneipp-Verein Merzig e.V.

Änderungen vorbehalten !

Kontaktdaten

Ab 1. Februar 2018 neue Anschrift

Kneipp-Verein Merzig e.V.
Friedrichstraße 7
66663 Merzig
Telefon: 06861/992868
Telefax: 06861/992874

info@kneipp-verein-merzig.org
www.kneipp-verein-merzig.org
www.kiss-kneipp.de
info@kiss-kneipp.de

1. Vorsitzende:	Gertrud Backes
Stv. Vorsitzende:	Monika Goergen
Schatzmeisterin:	Bärbel Bohrofen
Schriftführer:	Albert Palzer

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
mittwochs von 08:00 bis 12:00 Uhr
donnerstags von 16:00 bis 18:00 Uhr
Ansprechpartner: Gertrud Backes