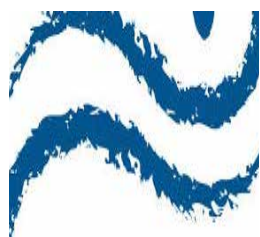




# PROGRAMM 2020



## Liebe Mitglieder, Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen,

**„Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit.“**

Mit diesem Zitat können wir alles Streben des Menschen nach einem beschwerdefreien Leben durch ganzheitliches Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele be-

schreiben. Gesundheit ist kein dauerhaftes, festzuschreibendes, auch leider nicht durch die Mitgliedschaft im Kneipp-Verein oder einer Krankenkasse erworbenes Wohlbefinden, sondern ein lebenslanger Prozess. Gesundheit ist demnach auch lernbar. Jeder Einzelne muß Mitverantwortung und Eigenverantwortung für seine Lebensgestaltung entwickeln.

Wir müssen die Fähigkeit erlernen, in positiver, aktiver Form etwas für unseren Körper zu tun, lernen mit evtl. Beschwerden und Krankheiten umzugehen und ihnen entgegenzuwirken. Unser Ziel sollte es sein, eine nachhaltige, bewußte Änderung der inneren Einstellung in eine konstruktive, gesunde Richtung. Für dieses Bewußtsein ist jeder selbst verantwortlich.

Machen Sie mit, fördern Sie Ihre Gesundheit! Bleiben oder werden Sie gesund und fit - leisten Sie einen aktiven Beitrag zur eigenen Gesundheit.

Mit über 2.600 Mitgliedern ist der Kneipp-Verein Merzig e.V. der größte Verein der Kreisstadt Merzig und der mitgliederstärkste Kneipp-Verein des Saarlandes.



Der Kneipp-Verein bietet für alle etwas: Sport, Ernährung, Entspannung und Gesundheit sind unsere Anliegen für Sie.

Wir freuen uns, Sie als Mitglied unseres Vereins willkommen zu heißen!

***Ihr Team vom Kneipp-Verein Merzig***

# Inhaltsverzeichnis unseres Kursprogramms

## Allgemeines

Mitglied werden im Kneipp-Verein	Seite 5
Kursmodalitäten	Seite 5
Kontakt	Seite 5
Der Vorstand /Büroteam	Seite 6
Unsere Übungsleiter	Seite 7 - 9

## Kurse für Kinder

Kindersportschule KISS	Seite 10
Bewegungsspaß für Eltern und Kind	Seite 11
Kleine Strolche	Seite 11
Kids in Motion Plus	Seite 11

## Aqua-Kurse

Säuglings-Schwimmen	Seite 12
Aqua-Gymnastik	Seite 12 - 13
Aqua-Jogging	Seite 14

## Indoorkurse

Bauch Beine Po	Seite 16
Zumba	Seite 16
Aroha®	Seite 17
Pilates und Power Pilates	Seite 17
Beckenbodentraining	Seite 18
Rückentraining	Seite 19
Pilates	Seite 19
Tai Chi	Seite 20
Bodyshaping	Seite 20
Tanz dich fit	Seite 21
Yoga	Seite 21 - 22
Aktiv und stabil im Alltag 60+	Seite 23
Aktiv und Fit 60+ 1 und 2	Seite 23
Ganzheitliches Gedächtnistraining	Seite 24
Kegel-Treff „Lachsack“	Seite 25

## Integration duch Sport

Seite 25

## Outdoorkurse

Nordic-Walking Anfängerkurse

Seite 26

Nordic-Walking Treff

Seite 26

Boule-Gruppe

Seite 26

Boule Turnier am 15.05.2019

Seite 27

Geführte Wanderungen

Seite 27

Yoga der Sinne

Seite 27

## Kurse in Weiskirchen

Yoga für Senioren

Seite 28

Tanzen in der Gruppe

Seite 28

Bodyforming

Seite 28

Rückenfit

Seite 29

Aqua-Gymnastik

Seite 29

## Fahrten

Baden Baden

Seite 30

## Veranstaltungen

Workshop Gesunde Ernährung

Seite 31

Adventsfeier am 06.12.2020

Seite 31

Vortrag Stressmanagement mit Zhineng Qigong

Seite 32

Vortrag Alternative Schmerztherapie

Seite 32 - 33

## Über Kneipp

Seite 34 - 35

## Veranstaltungsorte

Seite 36

## **Mitglied werden im Kneipp-Verein Merzig e.V.**

Beginnen Sie Ihre Gesundheitskarriere im Kneipp-Verein Merzig e.V. Sie haben eine Vielzahl an Möglichkeiten, für Ihre Gesundheit aktiv zu werden, sei es durch verschiedene sportliche Angebote wie z.B. Aquasportkurse, durch Fitnesskurse wie Zumba, Aroha<sup>®</sup>, Bodyforming und Co. oder durch die Teilnahme an Gesundheitsveranstaltungen, Reisen und ähnlichem.

Der Monatsbeitrag beträgt für Einzelmitglieder und als Familienbeitrag nur 3,50 Euro und wird einmal jährlich im Februar von Ihrem Konto abgebucht.

Die Beitrittserklärung muss schriftlich erfolgen. Zum Beitrittsformular des Kneipp-Vereins Merzig e.V. gelangen Sie über den folgenden Link:

<https://www.kneipp-verein-merzig.org/index.php/downloads/category/3-vereinsdokumente>.

Sie können das Formular ausdrucken und per Email oder Post an die Anschrift des Vereins senden (Unterschrift bitte nicht vergessen!).

*Werden Sie Mitglied im Kneipp-Verein Merzig e.V. - wir freuen uns auf Sie!*

## **Kursmodalitäten und Kontakt**

Verbindliche Anmeldung vor Kursbeginn bei dem/der Kursleiter/in.

Die vollständige Kursgebühr ist jeweils am ersten Kurstag bei dem/der Kursleiter/in zu entrichten bzw. wird sie durch SEPA-Lastschrift eingezogen.

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

Preise sind gültig ab 1. Januar 2020, Preisänderungen sind vorbehalten.

Für Nichtmitglieder besteht kein Versicherungsschutz.

Bankverbindung des Kneipp-Vereins Merzig e.V.:

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

Kneipp-Verein Merzig e.V. | Friedrichstraße 7 | 66663 Merzig

Telefon: 06861/992868

[www.kneipp-verein-merzig.org](http://www.kneipp-verein-merzig.org) | [info@kneipp-verein-merzig.org](mailto:info@kneipp-verein-merzig.org)

[www.kiss-kneipp.de](http://www.kiss-kneipp.de) | [mail@kiss-kneipp.de](mailto:mail@kiss-kneipp.de)

**Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:**

mittwochs von 08.00 bis 13.00 Uhr

donnerstags von 15.30 bis 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Gertrud Backes | Janine Jurtin

Der Kneipp - Verein Merzig e.V. wird von dem geschäftsführenden Vorstand geleitet.  
Dem geschäftsführenden Vorstand gehören folgende Personen an:

## 1. Vorsitzende

Gertrud Backes

Vereinsmanagerin C-Lizenz  
info@kneipp-verein-merzig.org



Während den Öffnungszeiten der Geschäftsstelle steht Ihnen neben der 1. Vorsitzenden des Vereins, Gertrud Backes, Frau Janine Jurtin als Ansprechpartnerin zur Seite:

## Janine Jurtin

Mitgliederverwaltung, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

info@kneipp-verein-merzig.org



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.

Für Fragen rund um die angebotenen Kurse, kontaktieren Sie bitte den jeweiligen Übungsleiter.

## Michaela Auweiler

Übungsleiterin B-Lizenz Prävention/ DTB Sturzprävention & Menschen mit Demenz bewegen, Aroha® Advanced Trainer & Kaha® Trainer Two  
Kontakt: 06861/9081317

## Luis Becker

Personal Trainer und Sportwissenschaftler, Studium: Bachelor of Arts und Master of Science Sportwissenschaft mit Spezialisierung Leistungssport, Bewegungs- und Sporttherapie, Trainer Two  
Kontakt: 0162/4107275



## Oxana Becker

ist Zumba Instructor und Trainerin für Aquafitness  
Kontakt: 0157/56012248



## Annette Brill

Ausbildung zur Seniorentanzleiterin und Weiterbildung für neue Tänze  
Kontakt: 06872/4668

## Anette Diwersy

Zertifizierte Gedächtnistrainerin und Präventologin  
Kontakt: 06872/4584



## Angelina Ecker

Gesundheitsmanagerin B.A., Rehatrainerin, Übungsleiterin Zhineng Quong, PMR Kursleiterin, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Trainerin Kraftsport und Cardiofitness, Trainerin Aquafitness, Trainerin Babyschwimmen  
Kontakt: 0157/70282777



## Harlinde Einicke

Ausbildung als Yogalehrerin in Bad Wörishofen, danach wöchentlich Unterricht bei der Lehrerin für Iyengaryoga, Frau Zielasko, in Saarbrücken. Seitdem laufende Weiterbildungsseminare  
Kontakt: 06831/52492





# Unsere Übungsleiter

## **Dagmar Ewen**

Zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU

Kontakt: 06835/93933



## **Peter Ewen**

Zertifizierter Yogalehrer PCS, DWV-Wanderführer und zertifizierter Natur- und Landschaftsführer

Kontakt: 06835/93933



## **Uschi Ewen**

Organisiert für den KV Merzig die Fahrten nach Baden-Baden und steht dabei allen Teilnehmern als Ansprechpartnerin und Begleitung vor Ort mit einem offenen Ohr zur Verfügung

Kontakt: 06861/3662



## **Melanie Gillander**

Fitnesstrainerin B-Lizenz, Ernährungsberaterin, Trainerin für Aquafitness, Trainerin Kinderturnen

Kontakt: 0152/55777169



## **Monika Goergen**

Übungsleiterin TaiChi und Qigong und Kneipp-Gesundheitsberaterin

Kontakt: 0176/43084709



## **Marianne Hahn**

DTB-Trainerin Pilates, laufende Fortbildungen in Pilates

Kontakt: 06861/9398097 oder 0160/6593747



## **Kinga Hübschen**

Fitnessfachwirtin IHK, Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Rehabilitation, Fitnesstrainerin, Übungsleiterin Kinderturnen

Kontakt: 0177/2157653



## **Ulrike Konter**

Übungsleiterin B-Lizenz für Haltung und Bewegung und Herz-/Kreislauf, DTB-Trainerin Beckenboden, zertifizierte BeBo® Kursleiterin mit einer Vielzahl von Weiterbildungen in diesem Bereich

Kontakt: 06861/1677





## **Eva Kowalski-Seile**

Bewegungspädagogin, Trainerin Aquafitness  
Kontakt: 0176/43512076



## **Herbert Müller**

Leiter der Boule-Gruppe zusammen mit Günter Seiler  
Kontakt: 06861/938510



## **Albert Palzer**

Nordic Walking Trainer, Leiter des Nordic Walking Treffs  
Kontakt: 06872/6471



## **Michaela Rauch**

Trainerin mit C-Lizenz Breitensport: „Fitness und Gesundheit für Erwachsene“ und mit verschiedenen Fort- und Weiterbildungen  
Kontakt: 0152/53376238



## **Sonja Schmidt**

Aqua Trainerin, Trainer C-Lizenz, Ergotherapeutin  
Kontakt: 0152/37338150



## **Bernadette Schweikert**

Gruppenfitnesstrainerin, Trainerin für Pilates und Tanz  
Kontakt: 0179/6741786



## **Günter Seiler**

Co-Leiter Boule-Gruppe gemeinsam mit Herbert Müller  
Kontakt: 06861/75145

## **Agathe Szewczyk**

Sportwissenschaftlerin, Trainerin Aquafitness  
Kontakt:



## **Marlies Weyand**

Yogalehrerin STB, Weiterbildungen bei Karin Zugck  
Kontakt: 06876/522



## **Valentina Bauer**

Übungsleiterin Kinderturnen - Eltern/Kind - Turnen  
Kontakt: 06861/9120255



## KISS – Kindersportschule

Die Kindersportschule (KISS) gibt es seit 2007 im Raum Merzig, seit 2008 in Mettlach-Orscholz und seit 2014 in Perl mit mittlerweile insgesamt fünf Standorten.

KISS arbeitet gegen die immer stärker werdende Konkurrenz von Smartphones, Tablets, Computer, Video, PC und Fernsehen. Kinder erleben Bewegung häufig nur noch aus zweiter Hand über diese Medien - die daraus folgenden Bewegungsdefizite führen zu motorischen und gesundheitlichen Störungen, wie Haltungsschwächen, Übergewicht und Konzentrationsstörungen.

Die KISS bietet Kindern von vier Jahren bis zum Ende des vierten Schuljahres eine Alternative: Spaß an der Bewegung, am Abenteuer, am Spiel und am fairen Umgang miteinander und das ohne Leistungsdruck. Die Inhalte sind angepasst an die drei unterschiedlichen Spielstufen, die sich nach dem Alter der Kinder richten. Spielstufe 1 ist die KIGA-KISS im Alter von 4 bis 5 Jahren, Stufe 2 KISS 1, die sich an Vorschulkinder und Erstklässler wendet und KISS 2 für Kinder im 2./3. und 4. Schuljahr.

KISS versucht durch eine Vermeidung der Frühspezialisierung eine breitensportliche Grundlagenausbildung zu erreichen. Unser Motto: Früh beginnen, spät spezialisieren! Wenn die Kinder die KISS durchlaufen haben, erhalten sie von unseren Übungsleitern abhängig von ihrem Talent eine Empfehlung, sich entsprechenden Sportvereinen, je nach Neigung, Eignung und Talent anzuschließen.

In der KISS lernen die Kinder die Grundlagen der unterschiedlichsten Sportarten kennen - vielleicht bildet eine davon die Grundlage zur lebenslangen Freude am Sport?!

Unterrichtsstandorte sind in Merzig, Hilbringen, Schwemlingen, Orscholz und Perl.

Leiter der KISS ist Übungsleiter Luis Becker

### **Kontakt:**

Mobil: 0162/4107275

E-Mail: [mail@kiss-kneipp.de](mailto:mail@kiss-kneipp.de)

### **Was kostet KISS?**

	bei 2 x Training pro Woche	bei 1 x Training pro Woche
1. Kind	20,- €*	12,- €*
2. Kind	15,- €*	12,- €*
3. Kind	12,- €*	12,- €*

\*zzgl. 3,50 Euro Familienbeitrag für den Kneipp-Verein Merzig e.V., falls noch keine Mitgliedschaft besteht.

## **Bewegungsspaß für Eltern und Kind (1,5 bis 4 Jahre)**

Kursleiterin: Valentina Bauer

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.

**Kurstermine: montags – ELKI-1: 15.15 – 16.15 Uhr, ELKI-2: 16.30 - 17.30 Uhr**  
**Veranstaltungsort: Turnhalle BBZ**

**Kursgebühren: Mitglieder – 22,00 €, Nichtmitglieder 32,00 €**

## **Kleine Strolche (3,5 bis 6 Jahre) 1 und 2**

Kursleiterin: Eva Kowalski-Seile, Kinga Hübschen / Melanie Gillander

Das kann ich schon!

Purzelbaum, auf einem Bein stehen, seitlich gehen... durch vielseitige Bewegungsspiele werden die Kinder, wie ganz nebenbei, in ihrer Motorik gefördert, entwickeln ein Gruppengefühl und Lust an Bewegung.

Für Kinder ab 3,5 Jahre (ohne Eltern!)

**Kurstermine: mittwochs – KIND-1: 16.00 – 17.00 Uhr, KIND-3: 15.00 - 16.00 Uhr**  
**Veranstaltungsort: Turnhalle Parkschule**

**Kursgebühren: Mitglieder – 22,00 €, Nichtmitglieder 32,00 €**

## **Kids in motion plus (ab 5 Jahre)**

Kursleiterin: Eva Kowalski-Seile / Kinga Hübschen

Eine Stunde voller Spaß durch Bewegung mit dem eigenen Körper. Wir machen Parcours, Bewegungsspiele, Gruppenspiele, Geräteturnen und vieles mehr. In Cool-Down-Phasen werden mit Yoga und Massagen die unterschiedlichen Wahrnehmungen jedes einzelnen Kindes geschult.

Für Kinder ab 5 Jahren.

**Kurstermine: mittwochs - KIND-2: 17.00 - 18.00 Uhr**  
**Veranstaltungsort: Turnhalle Parkschule**

**Kursgebühren: Mitglieder – 22,00 €, Nichtmitglieder 32,00 €**

***Nur Mitglieder des Kneipp – Vereins Merzig erhalten vergünstigten Eintritt in DAS BAD***

## Säuglingsschwimmen

Kursleiterin: Angelina Ecker

Planschen, blubbern, spritzen...

Ein unvergesslicher Wasserspaß für Eltern und Kind im Gesundheitsbereich mit dem Bietzener Heilwasser!

Planschen im Wasser, das macht Eltern und Kindern gemeinsam Spaß. Beim Babyschwimmen lernen die Kinder nicht wirklich schwimmen, vielmehr handelt es sich um eine spielerische Eltern-Kind-Gymnastik im Element Wasser.

Ziel ist es, die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes durch die eigenständige Erfahrung im Wasser zu unterstützen und die vertrauensvolle Bindung zwischen Eltern und Kind zu stärken.

### **Kurstermine:**

<b>dienstags</b>	<b>SÄUG-1:</b>	<b>08.15 – 08.45 Uhr</b>
<b>dienstags</b>	<b>SÄUG-2:</b>	<b>09.00 – 09.30 Uhr</b>
<b>dienstags</b>	<b>SÄUG-3:</b>	<b>09.45 – 10.15 Uhr</b>
<b>freitags</b>	<b>SÄUG-4:</b>	<b>08.10 – 08.40 Uhr</b>
<b>freitags</b>	<b>SÄUG-5:</b>	<b>08.50 – 09.20 Uhr</b>

**Veranstaltungsort:** Gesundheitsbereich DAS BAD, Merzig

**Kursgebühren:** Mitglieder – 45,00 €, Nichtmitglieder 55,00 € für 10 Kurseinheiten

**Der Eintritt für DAS BAD ist an der Kasse zu entrichten. Gesundheitsbereich: 3,70 € / Babys frei / Badeaufenthalt 1,5h (nur für Vereinsmitglieder)**

## Aqua – Gymnastik

Kursleiterinnen: Oxana Becker / Michaela Rauch / Angelina Ecker / Eva Kowalski / Sonja Schmidt

Wasser ist das ideale Element für eine gelenkschonende Gymnastik und ein effizientes Bewegungstraining. Besonders zur Vorbeugung und Linderung von Zivilisationskrankheiten gewinnt Aqua Gymnastik zunehmend an Bedeutung, denn es werden Kondition, Herz und Kreislauf trainiert und der gesamte Bewegungsapparat ganzheitlich gestärkt.

Der Auftrieb des Wassers bewirkt, dass die Gelenke geschont werden und die Aufhebung der Schwerkraft schult den Gleichgewichtssinn und schärft die Konzentration. Während der Übungen entsteht eine Massagewirkung, so dass die Haut, Muskeln und das Bindegewebe besser durchblutet werden.

Tauchen Sie ein in die erfrischende und entspannende Welt des Wassers.

### **Aqua-Gymnastik mit Oxana Becker / Telefon: 0157/56012248**

montags AQUAG-1: Gesundheitsbereich DAS BAD Merzig, 09.30 – 10.15 Uhr  
donnerstags AQUAG-7: Gesundheitsbereich DAS BAD Merzig, 09.15 – 10.00 Uhr

### **Aqua-Gymnastik mit Michaela Rauch / Telefon: 0152/53376238**

mittwochs AQUAG-4: Freizeitbereich DAS BAD Merzig, 10.45 – 11.30 Uhr  
freitags AQUAG-8: Gesundheitsbereich DAS BAD Merzig, 09.30 – 10.15 Uhr

### **Aqua-Gymnastik mit Angelina Ecker / Telefon: 0157/70282777**

dienstags AQUAG-2: Gesundheitsbereich DAS BAD Merzig, 19.00 – 19.45 Uhr  
dienstags AQUAG-3: Gesundheitsbereich DAS BAD Merzig, 19.45 – 20.30 Uhr

### **Aqua-Gymnastik mit Eva Kowalski / Telefon: 0176/43512076**

montags AQUAG-10: Freizeitbereich DAS BAD Merzig, 19.00 – 19.45 Uhr

### **Aqua-Gymnastik mit Sonja Schmidt / Telefon: 0152/37338150**

mittwochs AQUAG-5: Freizeitbereich DAS BAD Merzig, 17.30 - 18.15 Uhr  
mittwochs AQUAG-6: Freizeitbereich DAS BAD Merzig, 18.15 - 19.00 Uhr  
samstags AQUAG-9: Gesundheitsbereich DAS BAD Merzig, 09.15 - 10.00 Uhr

**Kursgebühren: Mitglieder – 33,00 €, Nichtmitglieder 43,00 € für 10 Kurseinheiten**

**Der Eintritt für DAS BAD ist an der Kasse zu entrichten. Gesundheitsbereich: 3,70 € / Freizeitbereich 2,80 € (nur für Vereinsmitglieder)**



## Aqua – Jogging

Kursleiterinnen: Michaela Rauch / Melanie Gillander

Aqua Jogging hat sich nicht ohne Grund zu einer Trendsportart entwickelt, denn jeder kann sofort mitmachen. Beim Aqua-Jogging wird mit geringem Aufwand der gesamte Körper trainiert. Das Training im Wasser schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur.

Aqua Jogging ist leicht zu lernen, denn es bedarf keiner Anlernphase. Durch das Tragen eines Auftriebsgürtels wird ein Schwebезustand erreicht, der die Fortbewegung im Wasser erleichtert. Es schult den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit. Haut und Bindegewebe werden durch die massierende Wirkung des Wassers angeregt.

### **Aqua-Jogging mit Michaela Rauch / Telefon: 0152/53376238**

donnerstags AQUAJ-1: Freizeitbereich DAS BAD Merzig, 09.00 – 09.45 Uhr

### **Aqua-Jogging mit Melanie Gillander / Telefon: 0152/55777169**

donnerstags AQUAJ-2: Freizeitbereich DAS BAD Merzig, 19.00 - 19.45 Uhr

donnerstags AQUAJ-3: Freizeitbereich DAS BAD Merzig, 20.00 - 20.45 Uhr

**Kursgebühren: Mitglieder – 33,00 €, Nichtmitglieder 43,00 € für 10 Kurseinheiten**

**Der Eintritt für DAS BAD ist an der Kasse zu entrichten. Freizeitbereich: 2,80 € (nur für Vereinsmitglieder)**





**Eine taunziereale Welt des Wassers lüdt alle Erholungsaschendes zum Verweilen in unsere Wohlfühlwelt ein.**

Tanken Sie neue Energie in unserer 5 Sterne Premium Saunalandchaft, genießen Sie entspannte Massage- und Kosmetikanwendungen oder lassen Sie sich im einzigartigen Bietzener Heilwasser treiben – hier ist für Jeden etwas dabei!

\*\*\*\*\*  
**SaunaPremium**  
DEUTSCHER SAUNA-BUND





## Bauch Beine Po

Kursleiterin: Michaela Rauch

Bauch Beine Po ist ein Programm, das den ganzen Körper stärkt, durch gezielte Übungen die Haltung trainiert und eine gute Figur macht.

Ein Programm mit Musik, das Spaß macht!

**Kurstermine: montags – BBP-1: 19.00 bis 20.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Turnhalle Kreuzbergschule, Merzig**

**Kursgebühren: Mitglieder – 29,00 €, Nichtmitglieder 39,00 € für 10 Kurseinheiten**

## Zumba 1 und 2

Kursleiterin: Oxana Becker

Zumba ist eine Kombination aus Aerobic mit lateinamerikanischen und sonstigen internationalen Tänzen. Es ist ein mitreißendes Workout, das Spaß macht und alle Körperregionen anspricht und fordert. Beim Zumba müssen keine komplizierten Choreographien einstudiert werden, sondern die Schrittfolgen und Bewegungen sind einfach und ergeben sich oft intuitiv.

**Kurstermin: dienstags – ZUM-1: 18.30 – 19.30 Uhr**

**Veranstaltungsort: Turnhalle Kreuzbergschule, Merzig**

**Kurstermin: donnerstags – ZUM-2: 20.00 – 21.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Grundschule Schwemlingen**

**Kursgebühren: Mitglieder – 39,00 €, Nichtmitglieder 49,00 € für 10 Kurseinheiten**



# AROHA® - Effektives Ganzkörpertraining und Stressbewältigung

Kursleiterin: Michaela Auweiler

AROHA® ist ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Tai Chi (konzentrierte/flüssige Bewegungen) und dem Kampfsport (kraftvolle Bewegungen). Ein ideales Training auch für Übergewichtige und für Wiedereinsteiger in den Sport, da es ein sehr gelenkschonendes Training ist. Es ist auch sehr gut geeignet, um Stress abzubauen und wurde inspiriert durch den Haka (Kriegstanz der Maori) mit seinen kraftvollen Bewegungen. Die Musik im Dreivierteltakt, wurde eigens für Aroha komponiert.

AROHA®

- Stärkt das Herz/Kreislauf System
- Festigt & kräftigt entscheidende Muskelgruppen
- Verbessert des Körpergefühls und der Balance
- Baut Stress ab

**Kurstermine: donnerstags – ARO-2: 19.00 – 20.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Turnhalle Parkschule, Merzig**

**Kursgebühren: Mitglieder – 45,00 €, Nichtmitglieder 55,00 € für 10 Kurseinheiten**

## Pilates und Power Pilates

Kursleiterin: Bernadette Schweikert

Die Pilates - Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Dieser Kurs umfasst überwiegend Power Pilates. Beim Power Pilates wird der Körper besonders stark gefordert: Übungen werden mal im Stehen ausgeführt oder es kommen Hilfsmittel wie der Pilates Ball, die Pilates Rolle oder Gummibänder zum Einsatz. Das Training ist so nicht nur besonders vielfältig und abwechslungsreich, sondern eignet sich auch perfekt zum Abnehmen. Schon 20 Minuten Training reichen aus, um mit den powervollen Übungen fit zu werden, unschöne Pölsterchen loszuwerden und den gesamten Körper zu straffen.

**Kurstermine: dienstags – PIL-1: 19.00 – 20.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Gymnastikraum Förderschule, Merchingen**

**Kursgebühren: Mitglieder – 39,00 €, Nichtmitglieder 49,00 € für 10 Kurseinheiten**

## Beckenbodentraining

Kursleiterin: Ulrike Konter

Das Konzept von BeBo® Gesundheitstraining berücksichtigt sämtliche Aspekte, die nötig sind, um das Ziel – einen funktionstüchtigen Beckenboden – zu erreichen.

Der Beckenboden ist wach, aktiv, elastisch und befindet sich in einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Loslassen. Im Mittelpunkt stehen keine bestimmten Techniken, sondern Informationen und Übungen, die sich leicht vermitteln lassen. Beim ganzheitlichen BeBo®-Konzept werden neben dem Beckenboden auch andere wichtige Muskelgruppen sensibilisiert und gestärkt.

Lernen Sie, wie Ihr Beckenboden aufgebaut ist, wie er funktioniert und mit anderen Organen und Körperregionen zusammenwirkt und harmonisiert. Hilfreiche Tipps werden es Ihnen erleichtern, die gelernten Übungen in den Alltag zu integrieren. Mit gezieltem Beckenbodentraining erhalten Sie Ihren Beckenboden elastisch und kräftig und gewinnen somit mehr Lebensqualität, Freude, Zuversicht und Selbstbewusstsein.

Der Aufbaukurs wendet sich an Frauen, die bereits einen Beckenbodenkurs absolviert haben und bietet ein ansprechendes, ganzheitliches Training, das die Körperwahrnehmung, den Beckenboden und die Rumpfmuskulatur stärkt. Das Training wird ergänzt durch neue Erkenntnisse aus der Faszienarbeit, eine Entspannungseinheit und weitere nützliche Tipps für den Alltag.

**Kurstermine: Grundkurs: dienstags – BEBO-1: 19.00 - 20.15 Uhr**  
**Aufbaukurs: mittwochs – BEBO-2: 18.00 – 19.00 Uhr**  
**Aufbaukurs: mittwochs – BEBO-3: 19.15 – 20.15 Uhr**

**Veranstaltungsort: Am Bausgarten 2, Schwemlingen**

**Kursgebühren: Grundkurs: Mitglieder – 59,00 €, Nichtmitglieder 72,00 € für 10 Kurseinheiten**

**Kursgebühren: Aufbaukurs: Mitglieder – 49,00 €, Nichtmitglieder 59,00 € für 10 Kurseinheiten**

# Rückentraining

Kursleiterin: Kinga Hübschen

Wir stabilisieren unser Rückgrat/die Wirbelsäule durch präventive, funktionelle gymnastische Übungen, teilweise auch mit Kleingeräten.

Die Stunde beinhaltet einen Erwärmungs- und Mobilisationsteil und einen Entspannungsteil. Eine gelenkschonende Gymnastik mit folgenden Schwerpunkten: Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Erlernen von rückengerechten Haltungs- und Bewegungsmustern.

Vorbeugend für alle ohne Rückenprobleme und wohltuend für alle, die etwas gegen ihre Rückenprobleme tun wollen.

**Kurstermine: Grundkurs: : montags – RÜ-2: 18.00 – 19.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Vereinshaus, Merzig**

**Kursgebühren: Mitglieder – 32,00 €, Nichtmitglieder 42,00 € für 10 Kurseinheiten**

# Pilates 2

Kursleiterin: Marianne Hahn

Beim systematischen Ganzkörpertraining Pilates stärken die Teilnehmer vor allem Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist.

Es ist leicht zu lernen, es regelmäßig zu üben zahlt sich aus.

**Kurstermine: freitags – PIL-2: 18.30 – 19.30 Uhr**

**Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus, Merzig**

**Kursgebühren: Mitglieder – 39,00 €, Nichtmitglieder 49,00 € für 10 Kurseinheiten**

## Tai Chi

Kursleiterin: Monika Goergen

Tai Chi ist eine sanfte Bewegungsform aus China zur Stärkung von Körper und Geist, Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atem- und Konzentrationsübungen.

**Kurstermine: dienstags – TAI-2: 19.00 – 20.00 Uhr**  
**Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus, Merzig**

**Kursgebühren: Mitglieder – 45,00 €, Nichtmitglieder 59,00 € für 10 Kurseinheiten**

## Bodyshaping

Kursleiterin: Bernadette Schweikert

In diesem Kurs findet ein Ganzkörpertraining statt, das alle großen Muskelgruppen mit einbezieht. Der Kurs ist sehr abwechslungsreich.

Nach einem kleinen Warmup zu aktueller und fetziger Musik werden wir die Problemzonen intensiv trainieren und dabei den gesamten Körper festigen und formen. Ziel ist zudem die Verbesserung des Körpergefühls und der Körperhaltung.

Abgerundet wird der Kurs durch eine Entspannung mit ruhiger Musik, bei der der Körper sich erholen und Stress abbauen kann.

Bodyforming ist an kein Altersklientel angelehnt, so dass Jung und Alt zusammen trainieren, sich kennen lernen und Neuigkeiten austauschen können. Dies macht den Kurs interessant und bunt für alle, die Spaß am Krafttraining, an Musik und Geselligkeit haben.

**Kurstermine: dienstags – BS-1: 18.00 – 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungsort: Gymnastikraum Förderschule, Merchingen**

**Kursgebühren: Mitglieder – 39,00 €, Nichtmitglieder 49,00 € für 10 Kurseinheiten**



## Tanz dich fit!

Kursleiterin: Bernadette Schweikert

Im Rahmen des Programms Integration durch Sport (gefördert durch das BMI) bietet der Kneipp-Verein Merzig e.V. diesen Kurs zu vergünstigtem Preis an.

Tanzen ist ein effektives Ganzkörper-Workout, das Kondition, Beweglichkeit, Kraft und vor allem die Koordination steigert. Die Belastung lässt sich sehr gut dosieren und besonders die Muskeln an Beinen, Po, Schulter und Rücken werden gekräftigt. Weitere Vorteile sind, dass das Tanzen unser Gehirn stimuliert, Depressionen lindert und unsere Haltung verbessert, so dass unser Rücken profitiert. Der Körper kommt in Bewegung und das wichtigste ist: Tanzen macht einfach Spaß!

**Kurstermine: freitags – TAN-2: 10.00 – 11.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Vereinshaus, Merzig**

**Kursgebühren: 10,00 € für 10 Kurseinheiten**

## Yoga – Eine Reise nach innen, ein Weg zum Selbst

### Yoga 1 und 2

Kursleiterin: Dagmar Ewen

Einfache und wirkungsvolle Bewegungsabläufe lockern und kräftigen die Muskulatur. Dadurch verbessern sich Körperhaltung und Beweglichkeit, Stress wird reduziert.

**Kurstermine: dienstags – YOG-1: 09.30 – 10.30 Uhr**

**dienstags – YOG-2: 10.45 – 11.45 Uhr**

**Veranstaltungsort: Vereinshaus, Merzig**

**Kursgebühren: Mitglieder – 42,00 €, Nichtmitglieder 55,00 € für 10 Kurseinheiten**



## Yoga 3

Kursleiter: Peter Ewen

Die Menschen verbinden mit dem Wort Yoga Gesundheit und Fitness sowie anmutig wirkende Körperstellungen und Entspannung. Das stimmt, doch Yoga umfasst noch viel mehr. Yoga umfasst die Methoden, um eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu erreichen. Yoga führt zu mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Der ideale Einstieg dazu ist Hatha Yoga. Es bietet Instrumente wie Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation, um das Denken ins Hier und Jetzt zu führen.

**Kurstermine: dienstags – YOG-3: 18.15 – 19.15 Uhr**  
**Veranstaltungsort: Vereinshaus, Merzig**

**Kursgebühren: Mitglieder – 42,00 €, Nichtmitglieder 55,00 € für 10 Kurseinheiten**

## Yoga 4

Kursleiterin: Harlinde Einicke

Hatha-Yoga (Asanas, Körperhaltungen) ist ein Weg von außen nach innen. Er führt zu erhöhter Beweglichkeit und Gesundheit und in den Kern unseres Wesens.

Die besonders wichtigen Atemübungen helfen durch die Verlängerung und Vertiefung, die luftlöslichen Schlacken abzuatmen und den für alle Lebensprozesse notwendigen Sauerstoff vermehrt aufzunehmen. Durch die Konzentrationsübungen wird der Geist nach innen gerichtet und die Eigenwahrnehmung beginnt sich zu verfeinern.

Ein Yogakurs ist also sehr lohnenswert!

**Kurstermine: dienstags – YOG-4: 19.30 – 20.30 Uhr**  
**Veranstaltungsort: Vereinshaus, Merzig**

**Kursgebühren: Mitglieder – 42,00 €, Nichtmitglieder 55,00 € für 10 Kurseinheiten**





## Aktiv und stabil im Alltag 60+

Kursleiterin: Michaela Auweiler

In jeder Stunde gibt es einen Mix aus

- Mobilisation, Dehnung und Kräftigung
- Gleichgewichtsübungen, Reaktion & Brainfitness
- Körperwahrnehmung und Schulung der Sinne
- Übungen zur Stärkung des Herz/Kreislauf Systems in Form von Ausdauerspielen  
*Hier ist der Spaß immer garantiert!*
- Entspannung
- Alltagstipps um aktiv & stabil zu bleiben
- Kaha® mit Elementen aus dem Taiji, Qigong, Kung Fu, Yoga ( in unregelmäßigen Abständen)

**Kurstermine: mittwochs – ASA-1: 11.00 – 12.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus, Merzig**

**Kursgebühren: Mitglieder – 29,00 €, Nichtmitglieder 39,00 € für 10 Kurseinheiten**

## Aktiv und fit 60+ 1 und 2

Kursleiterin: Kinga Hübschen

Es ist nie zu spät, Körper und Geist zu trainieren. Die Erhaltung der Beweglichkeit bis ins hohe Alter, außerdem die Verbesserung von Koordination und Konzentration stehen beim Übungsprogramm Aktiv und Fit 60+ im Vordergrund.

Die Übungen werden so ausgeführt, dass auch Ungeübte leicht mithalten können und es zwar zur Aktivierung des Körpers kommt, aber nicht zu einer übermäßigen Belastung. Dehnungsübungen, Rückengymnastik, Bauchmuskeltraining, Kräftigungsübungen für Arme und Beine, Fingergymnastik und Gleichgewichtsübungen helfen hierbei.

Es kommt zur Verbesserung der Koordination und Konzentration, so dass auch die Flexibilität und die Fitness im Alltag gesteigert wird.

**Kurstermine: donnerstags – A&F-1: 09.30 – 10.30 Uhr**

**donnerstags – A&F-2: 10.45 – 11.45 Uhr**

**Veranstaltungsort: Vereinshaus, Merzig**

**Kursgebühren: Mitglieder – 25,00 €, Nichtmitglieder 35,00 € für 10 Kurseinheiten**

# Ganzheitliches Gedächtnistraining für Jedermann

Kursleiterin: Annette Diwersy

Wer rastet der rostet. Dies gilt auch für unsere grauen Zellen.

In entspannter Atmosphäre, mit zielsicheren Übungen ist Denken keine Mühe, sondern macht Spaß. In einer Gruppe von Gleichgesinnten und unter Anleitung einer geschulten Trainerin gelingt es leichter, Merkfähigkeit, Fantasie und Kreativität zu aktivieren, erworbenes Wissen wieder zu entdecken und mit Neuem zu verknüpfen.

**Kurstermine: dienstags – GED-1: 15.30 – 17.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus, Merzig**

**Kursgebühren: Mitglieder – 67,00 €, Nichtmitglieder 83,00 € für 10 Kurseinheiten  
plus 3,00 € für die Übungsmaterialien**

## Kegel-Treff „Lachsack“

Kursleiter: Herbert Müller

Kegeln ist ein Sport mit jahrtausenderalten Tradition. Kegeln steht für Sport, Spiel und Geselligkeit. Auch der Kegel-Treff des Kneipp-Vereins Merzig bietet allen Interessierten die Möglichkeit, im Kreise von Gleichgesinnten mit Spaß und Freude zu spielen. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um Freude an Bewegung und Geselligkeit!

**Kurstermine: montags (ungerade Kalenderwoche) – KEG-1: ab 17.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Fitter Braustübl, Wendelinusstr., Merzig-Fitten**

**Kursgebühren: kostenlos**

Der Kneipp-Verein Merzig e.V. nimmt seit 2019 am Programm „Integration durch Sport“ teil. Dieses Programm wird durch das Bundesministerium des Inneren auf Beschluss des Bundestages gefördert.

Ziel des Programms ist die Förderung von verschiedenen Personenkreisen, wobei ein Schwerpunkt auf Frauen und Mädchen, Personen im mittleren Erwachsenenalter, Ältere und sozial Benachteiligte gelegt wird.

Der Kneipp-Verein Merzig e.V. hat im Rahmen dieses Programms bereits verschiedene erfolgreiche Projekte, vor allem in Kooperation mit dem SOS Kinderdorf Saar, durchgeführt. So fand im April 2019 im SOS Gemeinwesen-Treffpunkt in der Schalthausiedlung ein Kurs für Kinder statt, der die Kinder spielerisch dazu führte, ihren Bewegungskreis zu erweitern. Bis zum Ende des Jahres 2019 läuft darüber hinaus noch am selben Veranstaltungsort der Kurs „Gedächtnistraining“, der Übungen rund um das Thema Stärkung der geistigen Fitness zeigt.

Außerdem konnte ein Kurs „Seniorengymnastik“ in Kooperation mit dem Trimm-Dich-Club Menningen im Bürgerhaus Menningen gestartet werden, der es älteren Menschen ermöglicht, in der Gruppe gymnastische Übungen zu machen und somit Bewegung in der Gemeinschaft zu erleben. Dieser Kurs wird auch im nächsten Jahr weitergeführt.

**Alle Kurse, die im Rahmen dieses Förderprogramms angeboten werden, können zum vergünstigten Kurspreis angeboten werden.**

Auch 2020 wird es hier weitere Kurse geben, die genauen Termine und Kursinhalte werden zeitnah auf der Webseite des Kneipp-Vereins Merzig e.V. - [www.kneipp-verein-merzig.org](http://www.kneipp-verein-merzig.org) - veröffentlicht.

## Das SOS-Kinderdorf Saar wird 60!

**Feiern Sie mit uns am großen Jubiläum-Wochenende!**

**20. Juni 2020**

Offizieller Festakt in der Lotharner Eisenbahnhalle mit Schirmherr Helmut Meas, Bundesaußenminister

**21. Juni 2020**

Großer Tag der offenen Tür im SOS Kinderdorf für alle Freunde und Interessierten mit einem bunten Programm für Jung und Alt

Sie möchten uns bei unseren Aktivitäten im Jubiläumsjahr unterstützen?

Wir freuen uns über Ihre Nachricht an [info@sos-kinderdorf.de](mailto:info@sos-kinderdorf.de) oder informieren Sie sich hier über die vielfältigen Möglichkeiten unter [www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-saar/penden](http://www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-saar/penden)



Das Mehrgenerationenhaus des SOS Kinderdorf Saar ist Kooperationspartner des Kneipp Vereins Merzig e.V.. Informieren Sie sich über unsere Angebote: [www.sos-kd-saar.de](http://www.sos-kd-saar.de)

## Nordic Walking für Anfänger

Kursleiter: Albert Palzer

Nordic-Walking ist die Sportart aus den skandinavischen Ländern. Sie dient den Skilangläufern als ideales Sommertraining, um Kondition und Koordination zu fördern. Nordic-Walking ist keine Wettkampfsportart, es werden Ausdauer, Koordination und Herzkreislauf trainiert. Durch die Bewegung in der freien Natur wird der Geist frei, der Stress wird abgebaut, der Körper wird abgehärtet und das Immunsystem wird dadurch stabilisiert. Beim Einsatz der Stöcke werden die vordere und hintere Armmuskulatur sowie die Beine trainiert. Haben wir ihr Interesse geweckt? Geleitet wird der Nordic-Walking-Kurs vom NW-Übungsleiter Albert Palzer.

**Kurstermine: montags – NW-1: 18.30 – 20.00 Uhr**  
**Veranstaltungsort: Parkplatz Wolfsgehege Merzig**

**Kursgebühren: Mitglieder – 45,00 €, Nichtmitglieder 57,00 € für 10 Kurseinheiten**

## Nordic Walking Treff

Kursleiter: Albert Palzer

Nordic-Walking gemeinsam mit NW-Übungsleiter Albert Palzer an miteinander verabredeten Treffpunkten.

**Kurstermine: dienstags – NW-3: 18.30 – 20.00 Uhr**  
**Veranstaltungsort: beim Kursleiter erfragen**

**Kursgebühren: kostenfrei**

## Boule-Gruppe

Kursleiter: Herbert Müller/Günter Seiler

Boule ist ein Spiel, bei dem es darum geht, schwere Kugeln (in Frankreich Boules und in Italien Bocce genannt) so nah wie möglich an eine kleine Zielkugel zu werfen. Es 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.

**Kurstermine: Dienstags/donnerstags/samstags – BOUL-1: ab 14.30 Uhr (ca. 2h)**  
**Veranstaltungsort: Bouleplatz Stadtpark Merzig**

**Kursgebühren: kostenfrei**

## Boule-Turnier des Kneipp-Vereins Merzig

Turnierleiter: Herbert Müller/Günter Seiler

Am **16.05.2020** veranstaltet die Boule-Gruppe des Kneipp-Vereins Merzig ein Boule-Turnier. Weitere Informationen zur Veranstaltung, sowie den genauen Ort und Zeitpunkt erfahren Sie auf unserer Homepage [www.kneipp-verein-merzig.org](http://www.kneipp-verein-merzig.org) in der Rubrik „Aktuelles“.

## Geführte Wanderungen

Kursleiter: Peter Ewen

Ab diesem Jahr bieten wir wieder geführte Wanderungen an. Im Mai können interessierte Teilnehmer sich jeden 2. Sonntag im Monat den Wanderungen anschließen. Die genauen Preise und den Treffpunkt erfahren Sie demnächst auf unserer Homepage [www.kneipp-verein-merzig.org](http://www.kneipp-verein-merzig.org) oder in den lokalen Medien.

## Yoga der Sinne

Kursleiter: Peter Ewen

Erlebe einen Tag lang Yoga mit Meditation und Wandern rund um den Garten der Sinne in Merzig. Eine leichte Yogapraxis aktiviert die Muskeln und Gelenke und dann geht es ca. 3 Stunden den Wolfspfad entlang.

Nach einer kleinen Pause im Bistro erlebst du in der folgenden Yogaeinheit leichte Dehnübungen, die dich weiter in die Ruhe führen. Ein meditativer Rundgang durch den Garten der Sinne bildet den Abschluss deiner Reise.

**Kurstermin:** wird noch festgelegt ab 09.00 Uhr, Dauer ca. 4-5 Stunden

**Veranstaltungsort:** Eingang zum Garten der Sinne

**Kursgebühren:** Mitglieder – 15,00 €, Nichtmitglieder 20,00 € zzgl. 4,00 € Eintritt

Seit über 50 Jahren:

Pflanzenvielfalt, Gartengestaltung  
& Gartenpflege.



Leick Baumschulen GmbH & Co. KG Im Grünfeld 12 | 66683 Merzig-Ballern  
Telefon (0 68 61) 77 000 | Fax (0 68 61) 77 00 50 [info@leick.de](mailto:info@leick.de) | [www.leick.de](http://www.leick.de)

## Yoga für Senioren

Kursleiterin: Marlies Weyand

Yoga kennt kein Alter! In diesem Kurs können Anfänger und Geübte Yoga in verschiedenen Positionen erfahren: Yoga am Stuhl, Yoga auf dem Stuhl und Yoga auf der Matte. Jede(r) Teilnehmer(in) kann seinen körperlichen Gegebenheiten entsprechend an diesem Kurs teilnehmen.

**Kurstermine: donnerstags - YOG-5: 09.30 - 10.30 Uhr**

**Veranstaltungsort: Seitenflügel der Sporthalle in Rappweiler**

**Kursgebühren: Mitglieder – 30,00 €, Nichtmitglieder 45,00 € für 10 Kurseinheiten**

## Tanzen in der Gruppe - mit und ohne Partner

Kursleiterin: Annette Brill

Nicht nur der Körper, auch der Geist wird beim Seniorentanz trainiert und in Schwung gehalten. Diese Tanzdisziplin wurde eigens für ältere Menschen entwickelt und ist vor allem ein hervorragendes Gedächtnistraining. Konzentration ist das A und O beim Einüben und Vorführen der Tänze.

**Kurstermine: donnerstags alle 14 Tage - TAN-1: 15.00 - 16.30 Uhr (ganzjährig)**

**Veranstaltungsort: Seitenflügel der Sporthalle in Rappweiler**

**Kursgebühren: Mitglieder – 30,00 €, Nichtmitglieder 45,00 € für 10 Kurseinheiten**

## Bodyforming

Kursleiterin: Kinga Hübschen

In diesem Kurs findet ein Ganzkörpertraining statt, das alle großen Muskelgruppen mit einbezieht. Der Kurs ist sehr abwechslungsreich, da das Training mit verschiedenen Geräten erfolgt.

In diesem Kurs werden wir die Problemzonen intensiv trainieren und dabei den gesamten Körper festigen und formen. Ziel ist zudem die Verbesserung des Körpergefühls und der Körperhaltung. Bodyforming ist an kein Altersklientel angelehnt, so dass Jung und Alt zusammen trainieren, sich kennen lernen und Neuigkeiten austauschen können. Dies macht den Kurs interessant und bunt für alle, die Spaß am Krafttraining, an Musik und Geselligkeit haben.

**Kurstermine: dienstags - BF-1: 18.00 - 19.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Weiskirchen**

**Kursgebühren: Mitglieder – 39,00 €, Nichtmitglieder 49,00 € für 10 Kurseinheiten**

## Rückenfit

**Kursleiterin: Kinga Hübschen**

Wir stabilisieren unser Rückgrat/die Wirbelsäule durch präventive, funktionelle gymnastische Übungen, teilweise auch mit Kleingeräten.

Die Stunde beinhaltet einen Erwärmungs- und Mobilisationsteil und einen Entspannungsteil. Eine gelenkschonende Gymnastik mit folgenden Schwerpunkten: Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Erlernen von rückengerechten Haltungs- und Bewegungsmustern.

Vorbeugend für alle ohne Rückenprobleme und wohltuend für alle, die etwas gegen ihre Rückenprobleme tun wollen.

**Kurstermine: dienstags - RF - 1: 19.00 - 20.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Weiskirchen**

**Kursgebühren: Mitglieder – 32,00 €, Nichtmitglieder 42,00 € für 10 Kurseinheiten**

## Aqua-Gymnastik

**Kursleiterin: Agathe Szewczyk**

Aqua Gymnastik gewinnt zunehmend an Bedeutung, denn es werden Kondition, Herz und Kreislauf trainiert und der gesamte Bewegungsapparat ganzheitlich gestärkt.

Der Auftrieb des Wassers bewirkt, dass die Gelenke geschont werden, die Aufhebung der Schwerkraft schult den Gleichgewichtssinn und schärft die Konzentration. Während der Übungen entsteht eine Massagewirkung, so dass die Haut, Muskeln und das Bindegewebe besser durchblutet werden.

**Kurstermine: freitags - AQUAG-11: 17.00 - 17.45 Uhr**

**Veranstaltungsort: Hochwaldklinik, Weiskirchen**

**Kursgebühren: Mitglieder – 55,00 €, Nichtmitglieder 70,00 € für 10 Kurseinheiten**



## Baden Baden

Organisation und Leitung: Uschi Ewen

### Baden und mehr... in Baden-Baden

Die Badelandschaft mit der Caracalla-Therme in Baden-Baden ist das Ziel einer Tagesfahrt, zu der der Kneipp-Verein Merzig drei Mal jährlich startet. Ab diesem Jahr werden die Fahrten immer dienstags angeboten, damit die Teilnehmer die Möglichkeit haben, auch das kulturelle Angebot Baden-Badens in seiner vollen Breite zu genießen.

Für den Aufenthalt im Badbereich sind zwei Stunden eingeplant. Danach stehen in Baden-Baden etwa 5 Stunden bis zur Abfahrt um 18 Uhr zur freien Verfügung. Im Sommer können Stadt und Umland erkundet werden, im Winter wird die Fahrt mit einem Ausflug zum Christkindl-Markt kombiniert. Für Mitglieder kostet die Fahrt 48,00 €, für Nichtmitglieder 55,00 €, bei Nichtbenutzung der Therme ermäßigt sich der Preis um 16,00 €, Preisänderung vorbehalten!

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung bei der Reiseleiterin Uschi Ewen, Telefon 06861/3662.

### Termine für die Fahrten 2020

dienstags, 25.08.2020 - 08.00 - 21.00 Uhr

dienstags, 01.12.2020 - 08.00 - 21.00 Uhr

# **Michely Reisen** GM BH

1948-2020  
Über



- Urlaubsreisen
- Vereinsausflüge
- Schulausflüge
- Betriebsausflüge

**Omnibus – Reisedienst**  
Hauptstraße 58-60  
**66701 Beckingen-Düppenweiler**  
☎ 06832-249      Fax: 8509  
[www.michely-reisen.de](http://www.michely-reisen.de)  
[info@michely-reisen.de](mailto:info@michely-reisen.de)

## Workshop „Gesunde Ernährung“

Workshopleiterin: Angelina Ecker

### Grundlagen der Ernährungslehre:

Entwickeln Sie ein Bewusstsein für Ihre Ernährung!

Die sogenannte „gesunde Ernährung“, stellt uns im Alltag immer wieder vor eine große Herausforderung.



- Was sind überhaupt Kohlenhydrate, Fette und Proteine und wozu braucht mein Körper sie?
- Wie unterscheide ich gesunde und ungesunde Fette und Kohlenhydrate?
- Worauf sollte ich beim Einkaufen achten?
- Wie kann ich ungesunde Lebensmittel ersetzen, ohne vollständig verzichten zu müssen?

*Während dem Workshop werde ich Sie durch das Labyrinth der Ernährung begleiten.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!*

**Kurstermin:** wird noch bekannt gegeben  
**Veranstaltungsort:** Geschäftsstelle Kneipp-Verein Merzig  
**Anmeldung unter:** 06861/992868

## Adventsfeier am 06.12.2020

Der Kneipp-Verein Merzig e.V. lädt alle Vereinsmitglieder ganz herzlich zur diesjährigen Adventsfeier ein. Sie findet am 2. Adventssonntag, 06.12.2020, im großen Saal des Bürgerhauses Besseringen, Bezirkstraße 96, 66663 Merzig-Besseringen statt. Saalöffnung: 14:00 Uhr / Beginn: 14:30 Uhr. ***Wir bitten Sie darum, zur Veranstaltung ein eigenes Kaffeegedeck mitzubringen.***

Wer einen Kuchen spenden möchte ist herzlich eingeladen, dies zu tun.

## Vorträge im Kneipp-Verein Merzig e.V.

Gesundheit, Bewegung und eine gute Ernährung - wie kann ich diese Themen gelingend in mein Leben integrieren? In unseren Vorträgen geben wir Anstöße und Hinweise, wie dies erfolgreich gestaltet werden kann. Ganz im Sinne von Sebastian Kneipp`s Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness, eine ganzheitliche Ernährung und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird.

Ab diesem Jahr finden die Vorträge in der Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins Merzig e.V. in der Friedrichstr. 7 statt. Wir bitten bei allen Vorträgen um Voranmeldung unter der Telefonnummer 06861/992868 oder per Email unter [info@kneipp-verein-merzig.org](mailto:info@kneipp-verein-merzig.org). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## Stressmanagement mit Zhineng QiGong

Das Zhineng Qigong wurde in den 80er Jahren von Dr. Pang Ming entwickelt. Es handelt sich um eine Zusammensetzung von den wichtigsten und effektivsten Qigongübungen, aus allen bekannten Qigongformen und klassischen Gymnastikübungen aus dem Rehabilitationssport. Dr. Pang Ming hat sowohl traditionell chinesische Medizin studiert als auch die westliche Medizin, außerdem war er Großmeister des TaiChi und Qigongs. Zhineng Qigong ist eine meditative Bewegungsform, die unseren Körper kräftigen und den Geist entspannen soll. Möchten Sie mehr über das Zhineng Qigong und dessen Umsetzung erfahren, dann kommen Sie zum Infoabend.

**Referentin: Angelina Ecker**

**Termin: wird noch festgelegt ab 18.00 Uhr (bis ca. 19.00 Uhr)**

**Kosten: 3,00 € pro Person**

**Veranstaltungsort: Geschäftsstelle, Friedrichstr. 7**

## Alternative Schmerztherapien - Kinesiologisches Tapen und Triggerpunktbehandlung

*Wie sind diese Therapien entstanden?*

*Worum handelt es sich beim Kinesiologischen Tapen und der Triggerpunktbehandlung?*

*Wann und wo können diese Methoden angewendet werden?*

Lernen Sie das Kinesiologische Tapen und die Triggerpunktbehandlung kennen und erfahren Sie, welche Möglichkeiten sich mit diesen Therapieformen bieten.

**Referentin: Angelina Ecker**

**Termin: wird noch festgelegt, ab 18.00 Uhr (bis ca. 19.00 Uhr)**

**Kosten: 3,00 € pro Person**

**Veranstaltungsort: Geschäftsstelle, Friedrichstr. 7**

Weitere Vorträge und Veranstaltungen rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährung sind für 2020 noch in der Planung und können auf der Webseite des Kneipp-Vereins Merzig e.V. in der Rubrik Aktuelles gefunden werden, sobald die genauen Termine feststehen. Des weiteren wird es eine Veröffentlichung in den lokalen Mitteilungsblättern und der regionalen Presse geben, die über Inhalt und Termine informieren werden.

## Bildnachweise:

S.2 Bild 1 und Bild 2	Pixabay
Bilder des Vorstandes/ der Büromitarbeiterin/ der Übungsleiter	privat
S.10 Bild	KISS
S. 13 Bild	Pixabay
S.16 Bild	Pixabay
S. 20 Bild	Pixabay
S.21 Bild	Pixabay
S. 22 Bild	privat
S. 31 Bild	privat
S. 32 Bild 1 und Bild 2	Pixabay
S. 33 Bild	privat
S. 36 Bild	Pixabay
S. 37 Bild	Pixabay

Layout Programmheft: Janine Jurtin



**Siegrud's**  
**SCHOKOLADEN**

**Siegrud's**  
Geschmackvoll finden Sie bei uns

**Inhaberin: Siegrud Schille**  
**Bachstraße 110**  
**66661 Merzig-Besseringen**  
**Tel.: 0 63 61 / 31 99 122**  
**Fax: 0 63 61 / 31 99 122**  
**Info@siegrud-schokoladen.de**  
**www.siegrud-schokoladen.de**

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
**MONTAG - FREITAG**  
**09.00 - 12.30 Uhr & 14.00 - 18.00 Uhr**  
**MITTWOCH NACHMITTAGE GESCHLOSSEN**  
**SONNTAG**  
**10.00 - 13.00 Uhr**

## Ganzheitlich - Einheitlich: Die 5 Säulen des gesunden Lebens

*„Die Natur ist die beste Apotheke“*

Dies wusste schon Sebastian Kneipp vor mehr als 120 Jahren. Sein Gesundheitskonzept wurde auf Basis der neuesten gesundheitlichen Erkenntnisse weiterentwickelt und umfasst heute 5 Elemente:

### **Wasser – Bewegung – Ernährung – Lebensordnung – Heilpflanzen**

Dieser ganzheitliche Ansatz vereint die Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz enorm wichtig für die Selbstheilungskräfte und somit die Widerstandsfähigkeit sind.

Das Behandlungsspektrum der 5 Elemente der Kneipp-Therapie ist vielfältig – neben der Prävention können viele gesundheitliche Beschwerden auch Schmerzen gelindert werden. Hier zeigt sich auch das Potenzial der Kneipp'schen Gesundheitslehre für die Bekämpfung der besorgniserregenden Zunahme von Zivilisationskrankheiten. So kann die naturheilkundlich erweiterte Medizin dazu beitragen, das steigende Bedürfnis der Menschen nach sanfter, natürlicher Medizin zu unterstützen und den Menschen ganzheitlich zu sehen. Natürlich sollte jedoch bei bestehenden Krankheitsbildern stets zwingend Rücksprache mit dem behandelnden Arzt gehalten werden.

### **Die 5 Elemente der klassischen Naturheilkunde nach Kneipp**

Es gibt zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten in der Naturheilkunde nach Kneipp, aber das Wassertreten und die Kneipp-Güsse sind nach wie vor die bekanntesten Komponenten.



Die Hydro- oder **Wassertherapie** ist eine Reiztherapie mit kalten sowie ergänzend auch warmen Wasseranwendungen, die das Immunsystem stärkt und gegen Stress abhärtet. Sie hat sich bei verschiedenen akuten und chronischen Erkrankungen bewährt, z.B. mittels der Behandlungen mit Waschungen, Wassertreten, Bäder, Wickel und mehr. Kneipp ist aber mehr als nur die Wassertherapie.

Zum Element **Bewegung** gehören alle Formen der körperlichen Aktivität, die den Bewegungsapparat unterstützen und Herz und Kreislauf, aber auch Stoffwechsel und Nerven stabilisieren.

Bei der **Ernährung** wird Wert auf bedarfsgerechte, vollwertige und möglichst naturbelassene Kost als wichtigste Voraussetzung für körperliches Wohlbefinden gelegt.

Zur **Lebensordnung** gehören die Themen Lebens-  
Gesundheitserziehung und Psychohygiene. Insgesamt werden  
somit die Grundlagen für ein gesundes Leben in Einklang von  
Körper, Geist und Seele gelegt.

Die **Heilpflanzen** sind wichtige Helfer bei Alltagsbeschwerden  
und der Behandlung von Krankheiten. Sie können dazu  
beitragen, bestimmte chemische Medikamente wie z.B. Schlaf-,  
Beruhigungs- und Verdauungsmittel einzusparen, in der Dosis  
zu verringern oder gar ganz zu ersetzen.

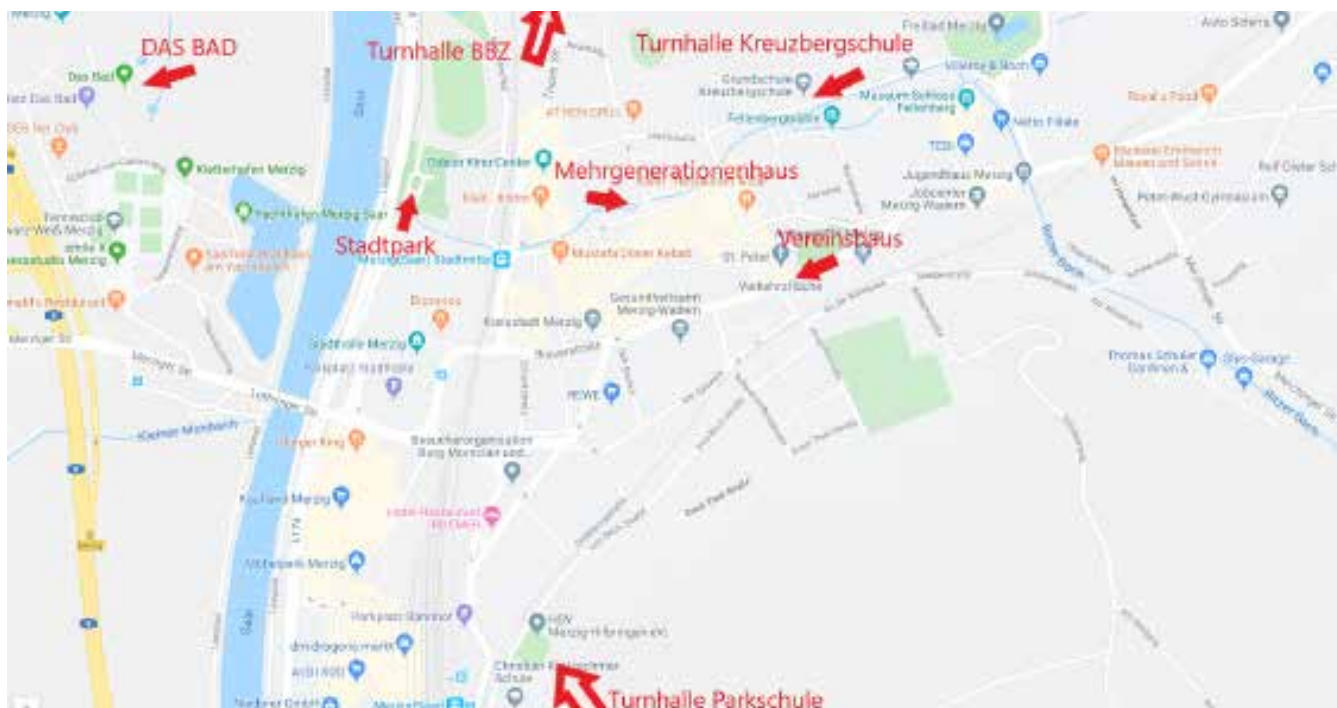


und Zeitmanagement,

*Immer für Sie vor Ort!*

 <p><b>APOTHEKE</b> im Gesundheitscampus</p>	 <p><b>MONTCLAIR</b> <b>APOTHEKE</b></p>	 <p><b>laurentius</b> <b>— apotheke</b></p>
Trierer Straße 215 - 217 66663 Merzig Tel.: (06861) 93 91 89 0	Bezirksstraße 106 66663 Besseringen Tel.: (06861) 29 53	Zum Schotzberg 1c 66663 Schwemlingen Tel.: (06861) 50 28





## Unsere Kurse finden an folgenden Orten statt:

### Kreisstadt Merzig:

### In den Stadtteilen

Turnhalle Kreuzbergschule	Kreuzbergstr. 51	Grundschule Schwemlingen	Zum Schotzberg 3	Schwemlingen
Turnhalle Parkschule	Von-Boch-Str. 73	Gymnastikraum Förderschule	Zum Broch 3	Merchingen
Vereinshaus	Probsteistr. 4	Beckenbodentraining	Am Bausgarten 2	Schwemlingen
Mehrgenerationenhaus	Am Seffersbach 5	Bürgerhaus Menningen	Saarfelser Str. 10A	Menningen
Wolfsgehege Merzig	Waldstr. 204	Fitter Braustübl	Wendelinusstr.	Fitten
Stadtpark Merzig	Alter Leinpfad			
Turnhalle BBZ	Waldstr.			
Das Bad	Saarwiesenring			

### Weiskirchen:

Sporthalle	Rappweiler
Haus des Gastes	Weiskirchen
Hochwaldklinik	Weiskirchen





# Klarheit ist einfach.



[SparkasseMerzig-Wadem.de](https://www.sparkassemerzig-wadem.de)

Wenn man kompetente  
Finanzpartner in der Nähe  
hat. Zu Ihren finanziellen  
Zielen und Wünschen  
beraten wir Sie ausführlich.

Schauen Sie bei uns vorbei.



Wunders Ball geht

**Sparkasse  
Merzig-Wadem**



**Kneipp-Verein Merzig e.V.**

**Friedrichstr. 7**

**66663 Merzig**

**06861/992868**

**[www.kneipp-verein-merzig.org](http://www.kneipp-verein-merzig.org)**

**[info@kneipp-verein-merzig.org](mailto:info@kneipp-verein-merzig.org)**

