

GESCHÄFTSSTELLE (Ansprechpartner):

Peter Wengler (1. Teamsprecher)
In der Humes 4 · 66287 Quierschied
Telefon: (06897) 67335
E-Mail: pj-wengler@t-online.de

Roswitha Riechert (2. Teamsprecherin)
Taubenfeldstr. 20 · 66287 Quierschied
Telefon / Fax: (06897) 65766
E-Mail: riechert@kneipp-verein-quierschied.de

MITGLIEDSBEITRÄGE:

Einzelmitgliedschaft
und Familienmitgliedschaft mit Kindern im gemeinsamen Haushalt lebend
= 2,00 € monatlich bzw. 24,00 € jährlich.
Neue Mitglieder zahlen zunächst den Beitrag für die Monate vom Beginn
der Mitgliedschaft bis zum Jahresende per Lastschriftverfahren.
Anschließend werden die Beiträge jährlich im Lastschriftverfahren im Voraus bezahlt.

MITGLIEDSAUSWEIS:

Die Zustellung des Mitgliedsausweises erfolgt nach Zahlung des Mitgliedsbeitrages
durch den Kneipp-Verein.

KÜNDIGUNG:

Der Austritt kann nur zum Ende des Kalenderjahres unter Einhaltung
einer Frist von 3 Monaten erklärt werden.

BANKVERBINDUNGEN:

Vereinigte Volksbank eG
IBAN: DE86590920007120190002
Sparkasse Saarbrücken
IBAN: DE11590501010010020311

INHALT

1. Angebot für Kinder 3-14 Jahre, Jazz-Dance und Kinder Zumba
2. Nordic Walking (F + M)
3. Wandern (F + M)
4. Fit and Fun (F + M)
5. Line-Dance / geselliges Tanzen / Senioren-Tanzen
6. Seniorengymnastik (F + M)
7. Gehen/Nordic Walking für Menschen mit Übergewicht und/oder Bluthochdruck (F + M)
8. Präventives Rücken-Fitnesstraining
9. Wirbelsäulengymnastik, Fitnesstraining
10. Autogenes Training und Entspannung (F + M)
11. ZUMBA (F + M)
12. PILATES (F + M)
13. Faszien (F + M)
14. Sonntagstreff (F + M)
15. Spielenachmittag (F + M)
16. YOGA (F + M)
17. QI-GONG (F + M)
18. Wassergymnastik und Aquajogging (F + M), Sommer u. Winter

Legende:

F + M = Frauen und Männer

WARUM SOLL ICH MITGLIED WERDEN?

- Sie profitieren von Ermäßigungen oder teilweise freiem Eintritt beim Kursprogramm des Kneipp Vereins.
- Sie erhalten jeden Monat das „Kneipp-Journal“ mit aktuellen, interessanten Themen.
- viele Kneipp Hotels und -Sanatorien bieten Ermäßigungen für Kneipp-Vereins-Mitglieder.
- interessiert an Aus- und Weiterbildungskursen, die Sie als Übungsleiter/in in der Gesundheitsförderung qualifizieren? Die Sebastian Kneipp Akademie bietet ein vielfältiges Programm, natürlich mit Ermäßigungen für Kneipp-Vereins-Mitglieder.



Nr.	Was?	Wann?	Wo?	Uhrzeit?	Wer?	Telefon
1.	Jazz-Dance Tanzzwerg 3-5 Jahre	Montag	Turnhalle Lasbachschule Quierschied	16:00 h	Petra Groß Tina Korabius	06897/680968 06897/7961892
1.1.	Jazz-Dance Freche Tanz- bande 6-8 Jahre	Montag	Turnhalle Lasbachschule Quierschied	17:00 h	Anna Woll	0170/4365727
1.2.	Jazz-Dance Dancing Girls ab 16 Jahre	Montag	Regieraum Taubenfeldhalle	18:30 h	Laura Burger	06897/ 6899369
2.	Nordic Walking (F+M)	Montag Sommer Winter	Lauffreihütte am Friedhof	17:30 h 15:30 h	Gerd Lang	06897/61198
3.	Wandern (F+M)	Dienstag	Treffpunkt Triebener Platz	14:30 h immer 14-tägig	W. Vollberg Bernd Fraune (Vertr.)	06897/67493 od. 06897/67772
4.	Fit and Fun (F+M)	Mittwoch	Turnhalle Lasbachschule Quierschied	20:15 h	M. Lauterbach	06897/965577
5.	Geselliges Tanzen Line-Dance	Montag	Jugendheim Glashütte	16:30 h	H. Grotzfeld	06821/71614
		Donnerstag	Jugendheim Glashütte	10:00 h	H. Grotzfeld	06821/71614
	Senioren Tanzen (F+M)	Donnerstag	Regieraum Taubenfeldhalle	15:00 h	Maria Regneri	06897/62996
6.	Senioren- gymnastik (F+M)	Mittwoch	Jahnturnhalle Quierschied	09:00 h	Doris Becker	06897/62277
7.	Gehen/Nordic Walking für Menschen mit Übergewicht und/oder Blut- hochdruck	Mittwoch Sommer Winter	Lauffreihütte am Friedhof	16:30 h 15:00 h	Stefanie Schneider	0174/ 5404108

Nr.	Was?	Wann?	Wo?	Uhrzeit?	Wer?	Telefon
8.	Präventives Rücken-Fit- ness-Training (F+M)	Mittwoch	Regieraum Taubenfeldhalle Quierschied	19:00 h	Susanne Georg	0162/4850360
9.	Wirbelsäulen- Gymnastik Senioren Fitness- training	Montag	Regieraum Taubenfeldhalle	09:30 h	F. Noack	06897/5764231
		Montag	Jahnturnhalle	10:00 h	D. Becker	06897/62277
		Mittwoch	Fischbachhalle	09:00 h	I. Hessler	06897/61327
		Mittwoch Donnerstag	Jahnturnhalle Rücken-Fit La Vita	10:15 h 09:00 h	D. Becker M. Lauterbach	06897/62277 06897/965577
10.	Progressive Muskel- entspannung (F+M)	Montag	Caféstübchen Paulsburg	18:00 h	Jörg Kuckartz	06897/67307
11.	ZUMBA (F+M)	Montag	Regieraum Taubenfeldhalle	19:45 h	Jennifer Scherer	0176/22372330
		Mittwoch	Turnhalle Lasbachschule	19:00 h	Petra Groß	06897/680968
12.	PILATES (F+M)	Dienstag	Regieraum Taubenfeldhalle	19:00 h	Susanne Georg	0162/4850360
13.	Faszien (F+M)	Mittwoch	Regieraum Taubenfeldhalle	18:00 h	Susanne Georg	0162/4850360
14.	Sonntagstreff	Letzte Sonntag im Monat. Treffpunkt wird veröffentlicht.				
15.	Spiele- nachmittag	Letzte Donnerstag im Monat. Treffpunkt wird veröffentlicht.				

Nr.	Was?	Wann?	Wo?	Uhrzeit?	Wer?	Telefon
16.	YOGA (F+M)	Montag	Pfarrz. Maria Himmelfahrt	19:30 h	U. Grewenig	06825/970957
		Dienstag	Jahnturnhalle	09:30 h	I. Hessler	06897/61327
			Gesundheits- zentrum	19:00 h	I. Hessler	06897/61327
		Mittwoch Donnerstag	Lasbachschule	17:30 h	I. Hessler	06897/61327
			Clubheim Wambe	18:30 h 19:45 h	Tanja Heßler Tanja Heßler	06897/9115205 06897/9115205
		Donnerstag	Taubenfeldsch. Gemeindesaal	18:45 h	U. Grewenig	06825/ 970957
17.	QI-GONG (F+M)	Donnerstag	Göttelborn Gemeindesaal	20:00 h	U. Grewenig	06825/970957
		Donnerstag	Aula der Grund- schule Fischb.	16:30 h	E. Ruffing	06806/48825
		Montag	Gymnastikraum	17:15 h	Helga Lentes	06897/65502
		Montag	Jahnturnhalle	18:20 h	Helga Lentes	06897/65502
18.	Wasser- gymnastik + Aquajogging/ (F+M)	Dienstag	Multifunktionsraum	17:30 h	Doris Becker	06897/62277
		Dienstag	Lasbachschule	19:00 h	Doris Becker	06897/62277
		Donnerstag	Jahnturnhalle	10:00 h	Doris Becker	06897/62277
		Freitag	Regieraum Taubenfeldhalle	10:00 h	Frank Noack	06897/5764231
		Dienstag	Freibad Quierschied (Sommer) Hallenbad Dud- weiler (Winter)	10:00 h 9.30 h	Martina Schaum	06897/67001




FULL SERVICE VON RDS

Full Service von uns bedeutet weniger Sorgen für Sie. Als Full Service-Agentur schnürt RDS für Sie ein individuell abgestimmtes Maßnahmen-Paket und füllt passgenau Lücken in Ihrer Kommunikation.

Von RDS bekommen Sie alle Leistungen aus einer Hand. Mit Verstand konzipiert, mit Leidenschaft gestaltet und immer angepasst an Ihre Zeit- und Budgetvorgaben.

RDS VERLAG

Marienstraße 18a · 66287 Quierschied
Tel. 06897 9249502 · Fax 06897 9249503
info@rdsverlag.de · www.rdsverlag.de