

## GESCHÄFTSSTELLE (Ansprechpartner):

Conny Zemborski (1. Teamsprecher)  
Breslauer Str. 8 · 66287 Quierschied  
Telefon: (06897) 9142988  
mail@kneipp-verein-quierschied.de

Roswitha Riechert (2. Teamsprecherin)  
Taubenfeldstr. 20 · 66287 Quierschied  
Telefon / Fax: (06897) 65766  
rieichert@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-Bund e.V.

## KÜNDIGUNG:

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

## BANKVERBINDUNGEN:

Vereinigte Volksbank eG  
IBAN: DE76590920007120190002  
Sparkasse Saarbrücken  
IBAN: DE11590501010010020311

# INHALT

1. Jazz-Dance für Kinder 3-14 Jahre
2. Nordic Walking (F + M)
3. Wandern (F + M)
4. Geselliges Tanzen
5. Präventives Rücken-Fitness-Training
- 5.5 Fit and Fun (F + M)
- 5.6 Senioren Fitness-Gymnastik (F+M)
- 5.7 Senioren-Gymnastik( F+M)
- 5.8 Senioren Fitness-Gymnastik (F+M)
7. Faszien (F + M)
8. YOGA (F + M)
9. QI-GONG (F + M)
10. Wassergymnastik und Aquajogging (F + M), Sommer
11. Entspannung erleben (F+M)
12. Sonntagstreff (F + M)

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 alle 2 Monate 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 Gesund-  
heitsförderung qualifizieren? Die Sebastian Kneipp Akademie bietet ein vielfältiges  
Programm, natürlich mit Ermäßigungen für Kneipp-Vereins-Mitglieder.



Nr.	Was?	Wann?	Wo?	Uhrzeit?	Wer?	Telefon
1.	Gruppe Tanzzwerge 3-4 Jahre	Montag	Lasbachschule Turnhalle	15:15 h	Laura Keller Monika Keller	0151/64042252 06897/9665299
1.1	Gruppe Die Füchse 6-8 Jahre	Montag	Lasbachschule Turnhalle	16:15 h	Nicole Thoma- Weil	0178/1326768
1.2	Gruppe Freche Tanz- bande 9-14Jahre	Montag	Lasbachschule Turnhalle	17:15 h	Anna Woll	0152/04124741
1.3	Jazz-Dance Dancing Girls ab 14 Jahre	Montag	Regieraum Taubenfeldhalle	18:30 h	Laura Burger	06897/ 6899369
2.	Nordic Walking (F+M) Gehen/Nordic	Montag Sommer Winter	Lauffreihütte am Friedhof	17:30 h 15.30 h	Birgit Meiser	0170/3160503
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.	Geselliges Tanzen	Montag	Clubheim Glas- hütte	16:00 h	H. Grotzfeld	06821/71614

Nr.	Was?	Wann?	Wo?	Uhrzeit?	Wer?	Telefon
5.	Präventives Rücken-Fitness- Training (F+M)	Montag Dienstag	Jahnturnhalle Lasbachschule Turnhalle	10:00 h 17:45 h	D. Becker Uwe Heinzl	06897/62277 0171/3833897
5.2		Mittwoch	Fischbachhalle	09:00 h	I. Hessler	06897/61327
5.3		Donnerstag	La Vita	09:00 h	M. Lauterbach	06897/965577
5.5	Fit and Fun	Mittwoch	Lasbachschule Turnhalle	20.15 h	M. Lauterbach	06897/965577
5.6	Senioren Fitness- Gymnastik (F+M)	Montag	Gymnastikraum Jahnturnhalle	09:00 h	Andrea Steffen	0170/8058477
5.7	Senioren- Gymnastik (F+M)	Mittwoch	Gymnastikraum Jahnturnhalle	09:00 h	Helga Lentes D. Becker	06897/65502 06897/62277
5.8	Senioren Fitness- Gymnastik (F+M)	Mittwoch	Gymnastikraum Jahnturnhalle	10:15 h	Helga Lentes D. Becker	06897/65502 06897/62277
6.	Faszien (F+M)	Mittwoch	Mehrzweckhalle Göttelborn	18:00 h	Susanne Georg	0162/4850360

Nr.	Was?	Wann?	Wo?	Uhrzeit?	Wer?	Telefon
8.	YOGA (F+M)	Montag	Pfarrzentrum St. Paul	19:30 h	U. Grewenig	06825/970957
8.1	YOGA (F+M)	Dienstag	Jahnturnhalle	09:30 h	I. Hessler	06897/61327
8.2	YOGA (F+M)	Mittwoch	Lasbachschule Turnhalle	17:30 h	I. Hessler	06897/61327
8.3	Stuhl-YOGA (F+M)	Donnerstag	Aula der Grund- schule Fischb.	16:30 h	E. Ruffing	06806/48825
8.4	YOGA (F+M)	Donnerstag	La Vita	19:45 h	U. Grewenig	06825/970957
8.5	YOGA (F+M)	Donnerstag	Clubheim Glas- hütte	19:15 h	Tanja Staub	06897/61327
9.	QI-GONG (F+M)	Montag	Gymnastikraum Jahnturnhalle	18:00 h	Helga Lentes	06897/65502
9.1		Dienstag	Jahnturnhalle	17:30 h	Doris Becker	06897/62277
9.2		Donnerstag	Jahnturnhalle	10:00 h	Doris Becker	06897/62277
10.	Wasser- gymnastik + Aquajogging/ (F+M)	Dienstag	Freibad Quierschied (Sommer)	10:00 h	Christian Straßburger	
11.	Entspannung erleben (F+M)	Dienstag	Caféstübchen Paulsburg	19:30 h	Jörg Kuckartz	06897/67307
12.	Sonntagstreff	Letzter Sonntag im Monat. Treffpunkt wird veröffentlicht.				



**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

