

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 | Freitag | Lasbachschule Turnhalle | 16:00 h | Felicia Merscher | 0177/2418341 |
| 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 | Pfarrzentrum St. Paul | 19:00 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 Heinzel | 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 | 19:30 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 |
| 9.3 | QI-GONG für Einsteiger (F+M) | Freitag | Clubheim Glas- hütte | 10.00 h | Monika Herz | 06897/568277 |
| 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

