

## 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 Tanzzwerge 3-5 Jahre	Montag	Turnhalle Lasbachschule Quierschied	16:00 h	Petra Groß	06897/680968
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 Tanzkreis	Montag	Regieraum Taubenfeldhalle	16:30 h	H. Grotzfeld	06821/71614
		Dienstag	Jugendheim Glashütte	09:30 h	Maria Regneri	06897/62996
	Line-Dance	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	Michael Martin	06806/ 994868
9.	Wirbelsäulen- Gymnastik Senioren Fitness- training	Montag	Regieraum Taubenfeldhalle	09:30 h		06897/65766
		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)	Mittwoch	Turnhalle Lasbachschule	19:00 h	Petra Groß	06897/680968
12.	PILATES (F+M)	Dienstag	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	Kita Maria Himmelfahrt	19:00 h	U. Grewenig	06825/970957
		Dienstag	Jahnturnhalle	09:30 h	I. Hessler	06897/61327
			Gesundheits- zentrum	19:00 h	I. Hessler	06897/61327
		Mittwoch	Lasbachschule	17:30 h	I. Hessler	06897/61327
		Donnerstag	Kita Maria Himmelfahrt	18:30 h 19:45 h	T. Hessler T. Hessler	06897/9119084 06897/9119084
			Gemeindesaal Göttelborn	18:45 h	U. Grewenig	06825/ 970957
		Donnerstag	Gemeindesaal Göttelborn	20:00 h	U. Grewenig	06825/970957
Donnerstag	Aula der Grund- schule Fischb.	17:30 h	E. Ruffing	06806/48825		
17.	QI-GONG (F+M)	Montag	Meditations- raum der Tau- benfeldschule	17:30 h 18:45 h	Helga Lentes Helga Lentes	06897/65502 06897/65502
		Dienstag	Quierschied	17:30 h	Doris Becker	06897/62277
		Dienstag	Jahnturnhalle	19:00 h	Doris Becker	06897/62277
		Donnerstag	Regieraum	10:00 h	Doris Becker	06897/62277
		Freitag	Taubenfeldhalle	09:30 h	Frank Noak	06897/64231
18.	Wasser- gymnastik + Aquajogging/ (F+M)	Dienstag	Freibad Quierschied (Sommer)	10:00 h	Martina Schaum	06897/67001
			Hallenbad Dud- weiler (Winter)	9.30 h		



**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

