

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

im vorliegenden Programmheft des Kneipp-Vereins St. Wendel e.V. finden Sie alle Infos über die im **2. Halbjahr 2010** stattfindenden Kurse. Um sich einen Platz im entsprechenden Kurs zu sichern, melden Sie sich bitte vorher bei der/dem angegebenen Übungsleiter/In telefonisch an. Wir haben unser abwechslungsreiches Programm für Sie nach den fünf Säulen von Pfarrer Sebastian Kneipp aufgeführt:

- I. **Wassersport** (Seite -4-)
 - II. **Bewegung** (Seite -6-)
 - III. **Ernährung** (Seite -15-)
 - IV. **Pflanzenheilkunde/Homöopathie** (Seite -16-)
 - V. **Lebensordnung** (Seite -17-)
 - Entspannung/
Alternative Gesundheitsberatung (Seite -17-)
 - Kreatives Gestalten (Seite -20-)
 - Vorträge (Seite -23-)
 - Veranstaltungen (Seite -23-)
 - Fahrten (Seite -23-)
- Kinder und Jugendliche** (Seite -25-)

Investieren Sie in Ihre eigene Gesundheit!

Werden Sie für nur **25,00 EUR jährlich Mitglied** im Kneipp-Verein St. Wendel e.V.. Familienmitglieder können **beitragsfrei** aufgenommen werden!!! Die Mitgliedschaft beinhaltet die **kostenfreie Zustellung** des Halbjahresprogramms und der Zeitschrift "Kneipp-Journal" mit ganzheitlichen Gesundheitsthemen.

Bitte beachten Sie unsere allgemeinen Hinweise auf Seite -28- !

Unsere Geschäftsstelle

Unsere Geschäftsstelle befindet sich in der St. Annenschule, im Altbau,
Pestalozzistr. 7 (Eingang neben dem Kulturzentrum Alsfassen).

Unsere Öffnungszeiten:

Dienstags von 9-12 Uhr, Donnerstags von 17.30-19.30 Uhr (außer in den Schulferien)

Telefon/Fax: 0 68 51 – 709 33

Postanschrift: Postfach 14 67, 66594 St. Wendel

Internet: <http://www.kneippverein.de>

E-Mail: info@kneippverein.de

Bankverbindung: St. Wendeler Volksbank, BLZ: 592 910 00, Kto.Nr.: 308 110
KSK St. Wendel, BLZ: 592 510 20, Kto.Nr. 527 184

Vorstand des Kneipp-Vereins St. Wendel e.V.

1. Vorsitzende

Maria Samstag Theresienstr. 14 St. Wendel 06851-81064

2. Vorsitzender

Peter Samstag Theresienstr. 14 St. Wendel 06851-81064

Schriftführerin

Sabine Wecker Auf dem Hügel 8 St. Wendel 06851-70671

Suchen Sie ein originelles Geschenk?

Gerne stellen wir Ihnen einen individuell gestalteten **Geschenkgutschein**
über einen Kurs aus.

ÜbungsleiterInnen

Aerobic	HORRAS	Birgit	St. Wendel	06851-70513
Aqua-Fitness	BECKER	Helge	Freisen	06857-253008
Aqua-Fitness	SAMSTAG	Maria	St. Wendel	06851-81064
Bachblüten	KIEFER	Andrea	Bliesen	06854-76303
Balance/Pilates	KATZEN-	Marlene	Albessen	06384-7937
Rehasport	BERGER			
Bodystyling	CUCULO	Yvette	St. Wendel	06851-9729288
Brennholz	RAUBER	Dieter	Freisen	0163-7176943
Drums Alive	SAMSTAG	Peter	St. Wendel	06851-81064
Fahrten	BRANDT	Helmut	St. Wendel	06851-5434
Fitnessgymnastik	STOLL/MARTIN	Anne/Barbara	St. Wendel	06851-1811
Frauen/Kochkurs	BEIER	Elke	St. Wendel	06851-808407
Jazztanz	SAUERWALD	Barbara	St. Wendel	06851-81616
Kindertanz	BRILL	Vera	St. Wendel	06851-939883
Kinderturnen	ZENDER	Birgit	St. Wendel	06851-83627
Kinesiologie	WECKER	Thomas	St. Wendel	06851-70671
Klangreise	BARD	Claudia	St. Wendel	06851-82980
Krabbelgruppe	WAGNER	Isabel	Marpingen	06853-40436
Kreativ	BIRKENBACH-	Carmen	St. Wendel	06851-907010
Kreativ/Kinder	RAUBER	Manuela	Freisen	06857-1458
Kreativ/Malen	SCHMITT	Ellen	St. Wendel	06851-81521
Kreativ/Schmuck	RUSSER	Karin	Namborn	06857-6750584
Kreativ/Ton	BOHR	Beate	St. Wendel	06851-6262
Lauffreff	MUNKES	Werner	St. Wendel	06851-82928
Orient. Tanz	LAUER -JAMIT	Carmen	St. Wendel	06851-83374
Osteoporose	BOHN	Ursula	Freisen	06855-6181
Pilates	STOLL	Sabrina	St. Wendel	06851-1304122
Seniorenspport	LÜDEKE	Irmgard	Namborn	06857-1538
Seniorenspport	NAGEL	Christel	St. Wendel	06851-8023799
Seniorentanz	SCHWARZ	Helene	St. Wendel	06851-3235
Thai Bo	MARTIN	Bärbel	St. Wendel	06851-4130
Theater	STOLL	Anne	St. Wendel	06851-1811
Walking	MARSZALEK	Herbert	St. Wendel	06851-5239
Wassergymnastik	LIEB	Susanne	St. Wendel	06854-7433
Wirbelsäulengym.	BIESEMANN	Renate	St. Wendel	06851-70333
XXL-Gymnastik	FANZ	Natalie	St. Wendel	0177-5987131
Yoga	WELSCH	Elke	St. Wendel	06851-8000799
Yoga	ENGEL	Walpurga	Illingen	06825-45462
Yoga	RINK	Anna	St. Wendel	06851-1304108
Yoga	SCHMITT	Maria	Freisen	06855-1612

WASSERSPORT / FITNESS

Schwimmkurse für Anfänger und Fortgeschrittene - Mindestalter 5 Jahre

Übungsleiterinnen: Susanne Lieb und Helge Becker

Tel. 06857-25 30 08 (18.00 – 20.00 Uhr), E-Mail: Helgebecker@web.de

Kursdatum	04. September 2010 - fortlaufend
Kurstag	jeweils Samstag
Kursuhrzeit	Kurs 1: 09.30 – 10.30 Uhr Kurs 2: 10.30 – 11.30 Uhr
Kursdauer	jeweils 10 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	jeweils EUR 45,00 + Eintritt
Kursgebühr (Mitglieder)	jeweils EUR 35,00 + Eintritt
Kursort	Wendelinusbad St. Wendel

Wassergymnastik - Einige Kurse nur auf Anfrage!

Übungsleiterin: Susanne Lieb (ÜL Aqua- Fitness SKA), Tel. 06854-74 33

Kursdatum	Kurs 1 und 2: 06. September 2010 - fortlaufend Kurs 3 und 4: 07. September 2010 - fortlaufend
Kurstag	Kurs 1 und 2: Montag Kurs 3 und 4: Dienstag
Kursuhrzeit	Kurs 1: 14.00 – 15.00 Uhr Kurs 2: 15.00 – 16.00 Uhr Kurs 3: 18.30 – 19.30 Uhr Kurs 4: 19.30 – 20.30 Uhr
Kursdauer	jeweils 12 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	jeweils EUR 36,00 + Eintritt
Kursgebühr (Mitglieder)	jeweils EUR 22,00 + Eintritt
Kursort:	Wendelinusbad St. Wendel

Aqua- Fitness / Aqua- Jogging (Tiefwasser)

Übungsleiterin: Helge Becker (Aqua-Trainerin)

Tel: 06857-25 30 08 (18.00-21.00 Uhr), E-Mail: Helgebecker@web.de

Kursdatum	04. September 2010 –Einstieg jederzeit möglich!
Kurstag	jeweils Samstag
Kursuhrzeit	Kurs 1: 11.30 – 12.30 Uhr Kurs 2: 13.15 – 14.15 Uhr
Kursdauer	jeweils 10 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	jeweils EUR 30,00 + Eintritt
Kursgebühr (Mitglieder)	jeweils EUR 18,00 + Eintritt
Kursort	Kurs 1: Wendelinusbad St. Wendel Kurs 2: Auf Anfrage!

Aqua-Fitness (Achtung: Nur Tiefwasser !)

Übungsleiterin: Maria Samstag (ÜL Aqua- Fitness SKA), Tel: 06851-8 10 64

Kursdatum	Kurs 1 bis 3: 09. September 2010
Kurstag	jeweils Donnerstag
Kursuhrzeit	Kurs 1: 16.00 – 17.00 Uhr Kurs 2: 17.00 – 18.00 Uhr Kurs 3: 18.00 – 19.00 Uhr
Kursdauer	jeweils 12 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	jeweils EUR 36,00 + Eintritt
Kursgebühr (Mitglieder)	jeweils EUR 22,00 + Eintritt
Kursort:	Wendelinusbad St. Wendel

Aqua-Fitness (Achtung: Wassertiefe 1,40 m)

Übungsleiterin: Maria Samstag (ÜL Aqua- Fitness SKA), Tel: 06851-8 10 64

Kursdatum	11. September 2010
Kurstag	Samstag
Kursuhrzeit	17.30 – 18.15 Uhr
Kursdauer	12 Termine zu je 45 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 30,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 18,00
Kursort	Bosenberg Klinik GmbH & Co KG, St. Wendel

„Zur Ruhe kommen im Wasser“

Übungsleiterin: Maria Samstag (ÜL Aqua- Fitness SKA), Tel: 06851-8 10 64

Entspannung im Wasser mit Elementen aus dem Yoga- und Pilatesbereich.

Kursdatum	11. September 2010
Kurstag	Samstag
Kursuhrzeit	18.30 – 19.00 Uhr
Kursdauer	12 Termine zu je 30 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 16,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 11,00
Kursort	Bosenberg Klinik GmbH & Co KG, St. Wendel

Begrenzte Teilnehmerzahl!!

Bewegungsprogramm

!!! NEU !!! Thai Bo für Anfänger (Schnupperkurs) !!! NEU !!!

Übungsleiterin: Barbara Martin, Ausbildung SAFS & BETA

Telefon: 06851-41 30 (nach 17.00 Uhr)

Fitness-Sportart – steigert Kondition, Koordination, Fettverbrennung und Muskelaufbau. Nur für TeilnehmerInnen ohne Rücken- und Gelenkbeschwerden!

Kursdatum	26. August 2010
Kurstag	Donnerstag
Kursuhrzeit	19.15 – 20.15 Uhr
Kursdauer	5 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 15,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 10,00
Kursort	Nikolaus-Obertreis-Schule, Block III, 1. Etage

Bewegt ins Leben - Sport nach Krebserkrankung

Übungsleiterin: Marlene Katzenberger-Probst

(NW-Trainerin und Ausbilderin ÜL Breitensport; Rehasport nach Krebserkrankung)

Telefon: 06384-79 37, E-Mail: katzpro@t-online.de

- Fatigue Syndrom lindern
- Kraft und Energie zur Alltagsbewältigung tanken
- Bewegung – Spiel – Spaß
- Entspannung
- neues Vertrauen zum eigenen Körper finden

Sport nach der Krebserkrankung: Bewegung, Spiel, Spaß, Entspannung und leichtes Ausdauer- und Krafttraining.

Kursdatum	29. September 2010
Kurstag	Mittwoch
Kursuhrzeit	17.30 – 18.30 Uhr
Kursdauer	10 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 45,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 35,00
Kursort	Nikolaus-Obertreis-Schule, Block III, 1. Etage

Hatha- Yoga Gruppe 1

Übungsleiterin: Walpurga Engel (Yogalehrerin SKA, Mentaltrainerin SKA, Entspannungspädagogin SKA, Reikimeisterin), Telefon: 06825-4 54 62
E-Mail: walliwolli.engel@t-online.de

Yoga – ein Weg zum Selbst. In diesem Kurs lernen Sie die sorgfältige Ausführung der Körperübungen sowie Entspannungshaltungen. Eingebettet in die Körperarbeit sind Informationen über das, was Yoga vom Ursprung her ist:

Das Streben nach Einheit von Körper, Geist und Seele.

Kursdatum	23. August 2010
Kurstag	Montag
Kursuhrzeit	09.30 – 11.00 Uhr
Kursdauer	13 Termine zu je 90 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 78,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 47,00
Kursort	Nikolaus-Obertreis-Schule, Block III, 1. Etage

!!! NEU !!!Yoga-Übungstag!!! NEU !!!

Übungsleiterin: Walpurga Engel (Yogalehrerin SKA, Mentaltrainerin SKA, Entspannungspädagogin SKA, Reikimeisterin), Telefon: 06825-4 54 62
E-Mail: walliwolli.engel@t-online.de

„Jeder Mensch kann im Yoga erfolgreich sein, Junge ebenso wie Alte, Gesunde ebenso wie Gebrechliche und Kranke“

Yoga muss sich folglich an unseren unterschiedlichen Möglichkeiten und Bedürfnissen ausrichten. Die wollen wir uns an diesem Tag besonders anschauen.

Kursdatum	14. November 2010
Kurstag	Sonntag
Kursuhrzeit	10.00 – 17.00 Uhr
Kursdauer	1 Termin zu 7 h
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 45,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 30,00
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

Bitte die üblichen Hilfsmittel – Gürtel, Decke, Block mitbringen!

Hatha- Yoga Gruppe 2

Übungsleiterin: Anna Rink, (Yogalehrerin BYV)

Telefon: 06851-1 30 41 08 oder 0175-2 41 53 84, E-Mail: anna_rink@web.de

Erfahre Yoga und bringe etwas Ruhe und Harmonie in dein Leben.

Kursdatum	06. September 2010
Kurstag	Montag
Kursuhrzeit	18.30 – 20.00 Uhr
Kursdauer	10 Termine zu je 90 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 60,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 36,00
Kursort	Nikolaus-Obertreis-Schule, Block III, 1. Etage

Yoga – Gruppe 3

Übungsleiterin: Maria Schmitt (Yogalehrerin i. A.), Telefon: 06855-16 12

Die traditionellen Körperhaltungen (Asanas) verbunden mit Atemtechniken und Entspannungphasen steigern sowohl die körperliche Beweglichkeit und Vitalität wie auch das seelische Wohlbefinden.

Kursdatum	09. September 2010
Kurstag	Donnerstag
Kursuhrzeit	10.30 – 12.00 Uhr
Kursdauer	14 Termine zu je 90 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 74,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 45,00
Kursort	Nikolaus-Obertreis-Schule, Block III, 1. Etage

Yoga für den Rücken

Übungsleiterin: Elke Welsch

(Yogalehrerin, Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Logopädin)

Telefon: 06851-8 00 07 99, E-Mail: elkewelsch@gmx.de

Yoga für den Rücken dient der Vorbeugung von Rückenschmerzen. Yogaübungen können auf Stress und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern oder beseitigen.

Kursdatum	02. September 2010
Kurstag	Donnerstag
Kursuhrzeit	17.30 – 19.00 Uhr
Kursdauer	10 Termine zu je 90 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 60,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 40,00
Kursort	Nikolaus-Obertreis-Schule, Block III, 1. Etage

Pilates - Grundkurs

Übungsleiterin: Sabrina Stoll (Übungsleiterin Pilates), Tel. 06851-1 30 41 22

Lernen Sie die Kraft aus der Körpermitte für sich zu nutzen und trainieren Sie mit dem Pilates- Prinzip bis in die Tiefenmuskulatur. Der Anfänger-Kurs ist durch Übungsvarianten auch für Pilates- Fortgeschrittene geeignet.

Kursdatum	06. September 2010
Kurstag	Montag
Kursuhrzeit	20:00 – 21:00 Uhr
Kursdauer	10 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 30,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 20,00
Kursort	Nikolaus-Obertreis-Schule, Block III, 1. Etage

Pilates – Basic

Übungsleiterin: Marlene Katzenberger-Probst

(Präv. WS-Gymnastik, Reha-Sport Stütz-und Bewegungsapparat)

Telefon: 06384-79 37, 0170-3 52 03 34, E-Mail: katzpro@t-online.de

Für Einsteiger- das Fitnessstraining für Körper und Seele. Mit Pilates lerne ich meinen Körper genauer zu beobachten und besser einzuschätzen, um den Körper zu kräftigen und den Rücken zu stärken. Des Weiteren ist das Ziel Verspannungen wahrzunehmen und durch einen sanften und natürlichen Bewegungsfluss im Einklang mit der Atmung zu lösen. Ein stilles und effektives Training.

Kursdatum	29. September 2010
Kurstag	Mittwoch
Kursuhrzeit	18.30 – 19.30 Uhr
Kursdauer	10 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 55,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 40,00
Kursort	Nikolaus-Obertreis-Schule, Block III, 1. Etage

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, einen Schal oder Terraband, evtl. eine eigene Matte.

Drums Alive

Übungsleiter: Peter Samstag (ÜL Drums Alive), Tel: 06851-8 10 64

Das Trommeln in der Gruppe stellt eine gesunde, sportliche Betätigung sicher.

Es regelt unser Immunsystem wie ein Orchester. Es ist einfach eine Frage des „Sich-gehen-lassens“, des Mitmachens und des Spaßes.

Kursdatum	14. September 2010 - fortlaufend
Kurstag	Dienstag
Kursuhrzeit	18.15 – 19.15 Uhr
Kursdauer	5 Termine zu je 60 min - fortlaufend
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 15,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 10,00
Kursort	Arnold-Janssen-Gymnasium, Turnhalle I

Gesundheitsgymnastik nach Dr. Bode

zur Entlastung der Wirbelsäule für Erwachsene

Übungsleiterin: Renate Biesemann (ÜL Breitensport), Tel: 06851- 7 03 33

Kursdatum	17. September 2010
Kurstag	Freitag
Kursuhrzeit	18.00 – 19.00 Uhr
Kursdauer	12 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 35,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 20,00
Kursort	Turnhalle Dr.- Walter -Bruch -Schule (Kfm. BBZ) Jahnstraße

Balance - rückengerechtes Fitnessstraining für Körper, Geist und Seele

Übungsleiterin: Marlene Katzenberger-Probst

(Präv. WS-Gymnastik, Reha-Sport Stütz-und Bewegungsapparat)

Telefon: 06384-79 37, 0170-3 52 03 34, E-Mail: katzpro@t-online.de

Bewegung – aktiv gegen den Schmerz, stabil und mobil, Krafttraining für die Rumpfmuskulatur

Kursdatum	27. September 2010
Kurstag	Montag
Kursuhrzeit	18.00 – 19.00 Uhr
Kursdauer	10 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 45,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 30,00
Kursort	Turnhalle Dr.- Walter -Bruch -Schule (Kfm. BBZ) Jahnstraße

Osteoporose - Prophylaxe

Übungsleiterin: Ursula Bohn (ÜL Breitensport), Telefon: 06855-61 81

Leichte Übungen für mehr Sicherheit im Alltag – Konzentration, Koordination und Stärkung von Muskeln und Knochen.

Kursdatum	30. August 2010
Kurstag	Montag
Kursuhrzeit	16.30 – 18.00 Uhr
Kursdauer	12 Termine zu 90 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 44,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 36,00
Kursort	Nikolaus-Obertreis-Schule, Block III, 1. Etage

Senioren sport

Übungsleiterin: Irmgard Lüdeke (ÜL Senioren), Telefon: 06857-15 38

Dieses Angebot richtet sich an Menschen ab 50, die sich noch nicht sportlich betätigt oder schon länger keinen Sport mehr betrieben haben. Ziel ist die Förderung sportlicher Aktivitäten älterer Menschen.

Kursdatum	23. August 2010
Kurstag	Montag
Kursuhrzeit	15.30 – 16.30 Uhr
Kursdauer	15 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 45,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 30,00
Kursort	KBBZ, Jahnstraße St. Wendel

Gymnastik für alle Menschen ab 50

Übungsleiterinnen: Maria Samstag (ÜL Breitensport), Telefon: 06851-8 10 64 und Christel Nagel (ÜL Gymnastik), Telefon: 06851-8 02 37 99

Kursdatum	23. August 2010
Kurstag	Montag
Kursuhrzeit	20.00 – 21.00 Uhr
Kursdauer	12 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 36,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 24,00
Kursort	Cusanus-Gymnasium, Turnhalle, St. Wendel

Tanzen in jedem Alter – Harmonie für Körper, Geist und Seele

Übungsleiterin: Helene Schwarz (Tanzleiterin – BVST), Tel: 06851-32 35

„Nichts ist dem Menschen so unentbehrlich wie der Tanz.“ Molière

Erfahren Sie mit uns diese „Unentbehrlichkeit“ mit viel Freude und Geselligkeit.

Kursdatum	fortlaufend (24.08.2010) – bitte nachfragen
Kurstag	Dienstag
Kursuhrzeit	16.30 – 18.00 Uhr
Kursdauer	10 Termine zu je 90 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 40,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 30,00
Kursort	Turnhalle Nikolaus-Obertreis-Schule

XXL!!! Fit und pfundig XXL!!!

Übungsleiterin: Natalie Fanz Telefon: 0177-5 98 71 31, E-Mail: firlefan76@web.de

Sie sind übergewichtig, möchten Ihr Hüftgold abtrainieren, ohne dabei beschämende Blicke zu ernten? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir werden verschiedene Elemente aus den Bereichen Aerobic, Bauch-Beine-Po, Yoga uvm. gemeinsam mit Gleichgesinnten trainieren.

Kursdatum	25. August 2010 - fortlaufend
Kurstag	Mittwoch
Kursuhrzeit	18.00 – 19.00 Uhr
Kursdauer	10 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 30,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 20,00
Kursort	Turnhalle Kfm. Berufsbildungszentrum, Jahnstraße

Aerobic – MIX

Übungsleiterin: Birgit Horras Telefon: 06851-7 05 13, E-Mail: horrasbirgit@aol.com

In jeder Stunde erwartet euch eine andere Stilrichtung des Aerobic. Die Bandbreite reicht von dem klassischen Aerobic über STEP-Aerobic bis hin zu BBP oder Kräftigung mit Kleinhanteln/Tubes. Neugierig geworden? Dann macht mit und habt Spaß!

Kursdatum	25. August 2010
Kurstag	Mittwoch
Kursuhrzeit	19.00 – 20.00 Uhr
Kursdauer	10 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 30,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 20,00
Kursort	Turnhalle Kfm. BBZ, Jahnstraße St. Wendel

Fitnessgymnastik mit Musik für Bauch, Beine und Po

Übungsleiterinnen: Barbara Martin und Anne Stoll Telefon: 06851-18 11

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kursdatum	14. September 2010 - fortlaufend
Kurstag	Dienstag
Kursuhrzeit	19.30 – 20.30 Uhr
Kursdauer	10 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 30,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 20,00
Kursort	Arnold-Janssen-Gymnasium, Turnhalle I

Bodystyling ab 40

Übungsleiterin: Yvette Cuculo (Physiotherapeutin)

Telefon: 06851-9 72 92 88 oder 0172-6 85 99 40, E-Mail: YvetteCuculo@web.de

Die Kursgebühr beinhaltet Mineralgetränke und Saunabnutzung im Anschluss!!!

Späterer Einstieg jederzeit möglich !!!

Kursdatum	27. September 2010
Kurstag	Montag
Kursuhrzeit	20.00 – 20.45 Uhr
Kursdauer	10 Termine zu je 45 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 60,00 (inkl. Getränke u. Sauna)
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 40,00 (inkl. Getränke u. Sauna)
Kursort	Robinson Wellfit, St. Wendel

!!! NEU !!! Orientalischer Tanz!!! NEU !!!

Übungsleiterin: Carmen Lauer-Jamit (DOSB – C-Trainer OT)

Telefon: 06851-8 33 74 (bitte vom 09.-26. Sept. auf AB sprechen)

E-Mail: carmen.Lauer-Jamit@Lauer-Jamit.eu

Orientalischer Tanz für Einsteiger und Wiedereinsteiger unter Anleitung einer ausgebildeten Tanztrainerin. Spaß und Freude am Ausprobieren neuer Bewegungsmöglichkeiten soll im Vordergrund stehen.

Kursdatum	29. September 2010
Kurstag	Mittwoch
Kursuhrzeit	09.30 – 11.00 Uhr - Abendtermin auf Anfrage!
Kursdauer	10 Termine zu je 90 min - fortlaufend
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 40,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 30,00
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

JAZZ-Tanz für Erwachsene

Übungsleiterin: Barbara Sauerwald (Sport- und Gymnastiklehrerin)

Telefon: 06851-8 16 16

Kursdatum	Auf Anfrage!
Kurstag	Mittwoch
Kursuhrzeit	19.00 – 20.00 Uhr
Kursdauer	5 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 20,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 15,00
Kursort	Turnhalle Cusanus-Gymnasium St. Wendel

Joggend und walkend in den Tag

Übungsleiter: Herbert Marszalek, Tel: 06851-52 39

Kurstag	Mittwoch und Samstag
Kursuhrzeit	08.00 – 09.00 Uhr
Kursdauer	fortlaufend!
Kursgebühr	Keine Kursgebühr!
Kursort: Treffpunkt	Stadtpark St. Wendel, Kinderspielplatz

Nordic Walking - !!! KEINE Kursgebühr !!!

Übungsleiter: Werner Munkes, (Trainer) Telefon: 06851-8 29 28

E-Mail: mawe-wnd@t-online.de

Kurstag	Montag - fortlaufend
Kursuhrzeit	Sommer: 18.00 Uhr Winter: 16.00 Uhr
Kursort	Wendelinuspark, Rundweg 5 km
Treffpunkt	Parkplatz

Training und Abnahme des **Sportabzeichens**

Treffen: Donnerstag 18 Uhr, Sportzentrum St. Wendel, Info unter Tel: 06851-829 28

Nordic Walking - !!! KEINE Kursgebühr !!!

In Kooperation mit den Lauffreunden Mauschbach. Nordic Walking-Stöcke können gegen eine Gebühr ausgeliehen werden.

Ansprechpartner: K.-D.Schreyer, Telefon: 06857-50 23

Kurstag	Mittwoch und Samstag
Kursuhrzeit	Mittwoch: 18.30 – 19.30 Uhr Samstag: 15.30 – 16.30 Uhr
Kursdauer	fortlaufend
Kursort/Treffpunkt	Sommerzeit: Mittwoch und Samstag, Mauschbach, Auffahrt zur B41 Winterzeit: Mittwoch, Wendelinuspark

ERNÄHRUNG

Kochabend „Indisch, vegetarisch“

Übungsleiterin: Elke Beier (Ayurveda Beraterin)

Tel: 06851-80 84 07, E-Mail: beier.elke@yahoo.de

Gesund, exotisch und noch viel mehr. Gemeinsam kochen, schmecken und erleben.

Kursdatum	09. November 2010
Kurstag	Dienstag
Kursuhrzeit	18.00 – 22.00 Uhr
Kursdauer	1 Termin zu je 4 h
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 10,00 (plus Unkostenbeitrag)
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 7,00 (plus Unkostenbeitrag)
Kursort	Lehrküche Soz.pfleg. Berufsbildungszentrum Eingang Gymnasialstr.

!!NEU!! Kochabend Frauen im Zeitenwandel !!NEU!!

Übungsleiterin: Elke Beier (Ayurveda Beraterin)

Tel: 06851-80 84 07, E-Mail: beier.elke@yahoo.de

Ein Kochabend mit vitalisierender, verdauungsfördernder und stärkender Kost für Frauen in der Lebensmitte.

Kursdatum	05. Oktober/ 07. Dezember 2010,
Kurstag	jeweils Dienstag
Kursuhrzeit	jeweils 18.00 – 22.00 Uhr
Kursdauer	jeweils 1 Termin zu 4 h
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	jeweils EUR 10,00 (plus Unkostenbeitrag)
Kursgebühr (Mitglieder)	jeweils EUR 7,00 (plus Unkostenbeitrag)
Kursort	Lehrküche Soz.pfleg. Berufsbildungszentrum Eingang Gymnasialstr.

Pflanzenheilkunde

!!! NEU !!! Arbeitskreis Bachblüten !!! NEU !!!

Übungsleiterin: Andrea Kiefer (Heilpraktikerin), Telefon: 06854-7 63 03

Kursdatum	01. September 2010
Kurstag	Mittwoch
Kursuhrzeit	19.30 – ca. 21.30 Uhr
Kursdauer	3 Termine zu ca. 2 h
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 30,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 18,00
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

Homöopathischer Arbeitskreis

Übungsleiter: Steffen Becker-Katins (Arzt und Homöopath)

Anmeldung und Infos unter 06851-7 09 33 (Geschäftsstelle)

Kursdatum	alle zwei Monate - 16. September 2010 25. November 2010
Kurstag	Donnerstag
Kursuhrzeit	jeweils 19.00 Uhr
Kursdauer	jeweils 1 Termin zu ca. 2 h
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	jeweils EUR 8,00
Kursgebühr (Mitglieder)	jeweils EUR 5,00
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

Lebensordnung / Entspannung / Gesundheitsberatung

!!! NEU !!! Klangreise – Urlaub für die Sinne !!! NEU !!!

Übungsleiterin: Claudia Bard (Dipl. Sozialarbeiterin, Klangmassage Peter Hess®, in Weiterbildung E. Dierlich®) Telefon: 06851-8 29 80, E-Mail: cbard@t-online.de

Die Klangreise ist eine sehr wirksame und beliebte Entspannungsmethode. Auf unseren Gedankenreisen werden wir wunderschöne Landschaften, Märchenwelten oder unseren eigenen Körper mit allen Sinnen erkunden. In Verbindung mit Klangschalen-Klängen entsteht dadurch tiefe Entspannung.

Kursdatum	24. September 2010
Kurstag	Freitag
Kursuhrzeit	09.30 – 11.00 Uhr
Kursdauer	3 Termine zu je 90 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 15,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 12,00
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

Bitte bequeme Kleidung, kleines Kissen und Decke mitbringen!

!!! NEU !!! Frauen im Zeitenwandel !!! NEU !!!

ÜbungsleiterInnen: Elke Beier, Marlene Katzenberger-Probst

Telefon: 06851-80 84 07, 06384-79 37, E-Mail: katzpro@t-online, beier.elke@yahoo.de

Für Frauen in der Lebensmitte im Alter von 40 – ca. 60 Jahren, die den Körper stärken, den Geist erwecken und neuen Atem schöpfen möchten. Kursinhalte sind: Stressbewältigung, Pilates, Yoga, Ernährung, Austausch und vieles mehr....

Kursdatum	22. September 2010
Kurstag	Mittwoch
Kursuhrzeit	19.45 – 20.45 Uhr
Kursdauer	11 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 88,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 66,00
Kursort	Nikolaus-Obertreis Schule Block III, 1.Etage

!!! NEU !!! Reden mit Gelassenheit !!! NEU !!!

Übungsleiterin: Karin Lieske

Telefon: 06853-40 08 74, 06851-7 09 33 (AB)

Wir wollen in diesem Seminar erste Schritte zum Abbau von Redeunsicherheiten und –ängsten erproben. Das Seminar kann helfen, eigene Stärken und Schwächen besser einzuschätzen und andere in ihrer Redetechnik eher zu durchschauen. Wir wollen üben direkter zu kommunizieren, uns besser zu behaupten, uns aktiver in Gesprächs-abläufe einzumischen und Konfliktlösungen in die Hand zu nehmen.

Kursdatum	26./27. November 2010
Kurstag	Freitag/Samstag
Kursuhrzeit	Freitag: 18.00 – 21.00 Uhr Samstag: 09.00 – 18.00 Uhr
Kursdauer	2 Termine zu je 3 h und 9 h (Pause)
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 60,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 50,00
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

!!! NEU !!! „Alles nur Theater“ !!! NEU !!!

Übungsleiterin: Anne Stoll, Telefon: 06851-18 11

Für jede/n, der in eine andere Rolle schlüpfen will!

Kursdatum	30. September 2010
Kurstag	Donnerstag
Kursuhrzeit	19.00 – 20.30 Uhr
Kursdauer	8 Termine zu je 90 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 36,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 24,00
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

Qi Gong für Männer und Frauen

Übungsleiterin: Steffi Recktenwald, Tai Chi- und Qi Gong Lehrerin SKA

Telefon: 06853-92 21 05

Kursdatum	Auf Anfrage!
Kurstag	Mittwoch
Kursuhrzeit	09.30 – 10.30 Uhr
Kursdauer	13 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 48,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 32,00
Kursort	Kulturzentrum Winterbach

Kinesiologische Hilfen für Gesundheit und Lernen

Übungsleiter: Thomas Wecker (Dipl. Sozialarbeiter, Kinesiologe und Selbsthilfetrainer)

Telefon: 06851-706 71, E-Mail: Wecker-Thomas@web.de

Ziel ist das Erlernen kinesiologischer Bewegungsübungen und Balancen zur Gesundheitsförderung, Lernoptimierung und Leistungssteigerung. Die Übungen machen Spaß, können von jeder Altersgruppe leicht erlernt werden und wecken in uns ungeahnte Fähigkeiten und Selbstheilungskräfte.

Kursdatum	31. August 2010 – Einstieg jederzeit möglich!
Kurstag	Dienstag
Kursuhrzeit	19.30 – 21.00 h
Kursdauer	10 Termine zu je 90 min (fortlaufend)
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 45,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 30,00
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

Kreatives Gestalten

Malen, Zeichnen und formale Gestaltung

Übungsleiterin: Ellen Schmitt, Telefon: 06851-815 21, E-Mail: Ellen-Schmitt@t-online.de

Kursdatum	Kurs 1 und II: 23. August 2010
Kurstag	jeweils Montag
Kursuhrzeit	Kurs 1: 09.30 – 12.00 Uhr - ausgebucht Kurs 2: 18.30 – 21.00 Uhr - auf Anfrage
Kursdauer	jeweils 10 Termine zu je 2,5 h
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	jeweils EUR 60,00
Kursgebühr (Mitglieder)	jeweils EUR 45,00
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

Kreative Flechtfrisuren aus aller Welt

Übungsleiterin: Carmen Birkenbach-Lewis, Telefon: 06851-90 70 10

E-Mail: birkenbach-lewis@freenet.de

Es gibt viele Möglichkeiten langes Haar zu gestalten. Es kann geflochten, gedreht und gewickelt werden. In diesem Kurs lernen Sie u.a. verschiedene Flechttechniken kennen. Außerdem werden Materialien wie Kunsthaar, Perlen und Ähnliches eingearbeitet. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Kursdatum	29. Oktober / 05. und 19. November 2010
Kurstag	Freitag
Kursuhrzeit	19.00 – 21.00 Uhr
Kursdauer	3 Termine zu je 2 h
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 16,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 11,00
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

!!! NEU !!! Schmuck und Accessoires in Peyote-Technik!!! NEU !!!

Übungsleiterin: Karin Russer, Grafik-Designerin, Tel: 06857-6 75 05 84

Peyote ist eine traditionelle und doch moderne Perlfädelschneidetechnik, die sich wachsender Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs erlernen Sie Basistechniken zur Fertigung von Accessoires oder auch Schmuckstücke oder Armbänder.

Kursdatum	18./ 25. September 2010
Kurstag	Samstag
Kursuhrzeit	jeweils 14.00 – 16.00 Uhr
Kursdauer	2 Termine zu je 2 h
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 20,00 + Materialkosten
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 15,00 + Materialkosten
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

Material kann bei der Kursleiterin erworben werden!

!!! NEU !!! Schmuck in Häkeltechnik!!! NEU !!!

Übungsleiterin: Karin Russer, Grafik-Designerin, Schmuckgestalterin, Freie Malerin

Tel: 06857-6 75 05 84

Aus unterschiedlichen Materialien wie Wachs-, Acryl- oder Glasperlen entstehen filigrane, ganz individuelle Schmuckkreationen in Crochet-Technik. Sie erleben unter fachlicher Anleitung die Grundtechniken für unterschiedliche Modelle.

Kursdatum	02./ 09. Oktober 2010
Kurstag	Samstag
Kursuhrzeit	jeweils 15.00 – 17.00 Uhr
Kursdauer	2 Termine zu je 2 h
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 20,00 + Materialkosten
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 15,00 + Materialkosten
Kursort	Globus Handelshof, Cafeteria

Falls vorhanden dünne Häkelnadel mitbringen-Material kann vor Ort erworben werden!

!!! NEU !!!Nikoläuse filzen!!! NEU !!!

Übungsleiterin: Sigrid Banner, Filzhandwerkerin (Vorsitz. Dt. Filzverein, bekannt von St. Wendeler LebensArt-Markt), Anmeldung: Telefon: 06851-7 09 33 (AB),
E-Mail: kneippvereinwnd@web.de

Nikoläuse in allen Formen, z.B. Tischset, Eierwärmer, Fingerpuppe....

Kursdatum	08./09. Oktober 2010
Kurstag	Freitag/Samstag
Kursuhrzeit	jeweils 10.00 – 18.00 Uhr
Kursdauer	2 Termine zu je 7 h (Mittagspause)
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 150,00 + Materialkosten
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 100,00 + Materialkosten
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

!! NEU !!Wärmendes/Schmückendes für Kopf und Kragen!! NEU !!

Übungsleiterin: Sigrid Banner, Filzhandwerkerin (Vorsitz. Dt. Filzverein, bekannt von St. Wendeler LebensArt-Markt), Anmeldung: Telefon: 06851-709 33 (AB)

Ein Schal für den besonderen Anlass – eine dünne Wollschicht, mit oder ohne edle Stoffe – bewundernde Blicke sind Ihnen sicher. Aus Woll, Schablone und schönem Zubehör entstehen attraktive Kopfbedeckungen – die kalte Jahreszeit kann kommen.

Kursdatum	29./30. Oktober 2010
Kurstag	Freitag/Samstag
Kursuhrzeit	Freitag: 13.00 – 18.00 Uhr Samstag: 09.00 – 18.00 Uhr
Kursdauer	2 Termine zu 5 h und 9 h (Mittagspause)
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 140,00 + Materialkosten
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 90,00 + Materialkosten
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

Kreatives Gestalten in Ton - Dekorative Keramik

Übungsleiterin: Beate Bohr, Waltraud Schorr, Telefon: 06851-62 62

E-Mail: beatebohr@web.de

Kursdatum	Kurs 1: 28. August/ 09. September 2010 Kurs 2: 02./14. Oktober 2010 Kurs 3: 06./18. November 2010
Kurstag	jeweils Samstag und Donnerstag
Kursuhrzeit	jeweils samstags 14.00 – 18.00 Uhr jeweils donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr
Kursdauer	jeweils 2 Termine zu 4 h und zu 2 h
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	jeweils EUR 30,00
Kursgebühr (Mitglieder)	jeweils EUR 24,00
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

Für diesen Kurs fallen jeweils noch **Ton-, Glasur- und Brennkosten** an.
Die Kursgebühr ist im Voraus bei der Übungsleiterin zu entrichten.

Rund ums Brennholz

Übungsleiter: Dieter Rauber, Tel. 0163-7 17 69 43, E-Mail: dr@select-invest.com

Die Bedeutung der richtigen Arbeitsweise im Holz, richtige Schutzkleidung.

Sicherheitseinrichtungen an der Motorsäge, Schneidtechniken allgemein, einfach rund ums Brennholz. Richtiges Fällen, Lagern und optimales Heizen mit Holz.

Der **Erwerb des Schnittscheines** kann im Anschluss an den Kurs separat gemacht werden und wird gesondert berechnet!

Kursdatum	06. November 2010
Kurstag	Samstag
Kursuhrzeit	09.00 – 13.00 Uhr
Kursdauer	3 Termine zu 4 h
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 50,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 32,00
Kursort: Treffpunkt	Auf Anfrage! (Eigener Wald in Gudesweiler)

Veranstaltungen und Fahrten

Veranstaltungen

13. - 26. September 2010	Kneipp-bewegte Wochen Wir werden an verschiedenen Tagen jeweils ein Element der fünf Säulen der Kneippschen Lehre (Wasser, Bewegung, Ernährung, Pflanzenheilkunde und Lebensordnung) besonders hervorheben und dazu Kurse öffnen, Vorträge und Workshops anbieten. Siehe Extrabeilage und Presse!
Sonntag, 03. Oktober 2010 14.30 Uhr	Mitgliederversammlung Veranstaltungsort: St. Annenschule, Altbau, Saal 1
Mittwoch, 03. November 2010 17.00 Uhr	Kneipps "Geheim-" Rezepte bei Ein- und Durchschlafstörungen Fast jeder vierte Bundesbürger leidet an Ein- und Durchschlafstörungen. Die Ursachen sind vielfältig und individuell. Aufbauend auf den fünf Säulen der Kneipptherapie zeigt der Referent Helmut Brandt einfache Lösungen, die von den Zuhörern in ihrer häuslichen Umgebung leicht nachzumachen sind und Ihnen helfen, künftig besser ein- und durchzuschlafen. Referent: Helmut Brandt (Kneipp®-Gesundheitstrainer SKA) Veranstaltungsort: Globus Handelshof, Cafeteria Dieser Vortrag ist kostenfrei!
Sonntag, 05. Dezember 2010 15.00 Uhr	Weihnachtsfeier mit Kaffee, Kuchen und Aufführungen Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen! Platzreservierungen unter Tel: 06851-709 33 (Geschäftsstelle)

Fahrten und Wanderungen

Sonntag, 29. August 10.00 Uhr	Wanderung auf dem „Schmuggler-Pfad“ Schmucke Dörfer, sanfte Hügel, verwitterte Grenzsteine, Hügelgräber, geheimnisvoll und verboten..... Startpunkt: Schützenhaus Hofeld, Furschweilerstr. Länge: 12,8 km, Höhenmeter: 436 m, Schwierigkeitsgrad: mittel Gehzeit: 4 – 4,5 h, Einkehrmöglichkeit nur im Anschluss der Wanderung! Mitzubringen sind feste Wanderschuhe, gefüllte Trinkflasche und Pausenbrot! Wanderwart: Werner Pistorius, KV Lebach, Tel: 06887-7887 Anmeldung und Info: Tel: 06851-7 09 33 (Geschäftsstelle)
Sonntag, 26. September	Wanderung auf dem „Bären-Pfad“ Herrliche Buchenwälder, geheimnisvolle Kerbtäler, magische

10.00 Uhr	<p>Aussichtspunkte – auf den Spuren der Bären..... Startpunkt: Parkplatz am Rathaus Nohfelden Länge: 12 km, Höhenmeter: 442 m, Schwierigkeitsgrad: mittel Gehzeit: 4 –5 h, Einkehrmöglichkeit nur im Anschluss der Wanderung! Mitzubringen sind feste, wasserdichte Wanderschuhe, gefüllte Trinkflasche und Pausenbrot! Wanderwart: Werner Pistorius, KV Lebach, Tel: 06887-7887 Anmeldung und Info: Tel: 06851-7 09 33 (Geschäftsstelle)</p>
Auf Anfrage!	<p>Kartoffel- und Wildwanderung</p>
<p>Samstag, 02. Oktober Abfahrt St. Wendel: ca. 06.50 Uhr Ankunft: ca. 19.00 Uhr</p>	<p>Ein Erlebnistag in Verdun Bekannt wurde Verdun durch die „Schlacht von Verdun“ im 1. Weltkrieg. Aber Verdun hat in seiner Altstadt noch viel mehr zu bieten, welches Sie in einer Stadtführung erfahren. In Zusammenarbeit mit Horst Becker Touristik. Reiseleitung: Brigitte Berne Reisepreis inkl. Führung: Nichtmitglieder 49 Euro Mitglieder erhalten Ermäßigung! Info und Anmeldung in der Geschäftsstelle: 06851-7 09 33 (AB)</p>
<p>Zeitraum: 08. – 17. Oktober 2010 Genauer Termin nach Anmeldung!</p>	<p>Pilgerwanderung auf dem Pfälzer Jakobsweg</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nördl. Pfälzer Jakobsweg, bzw. Hornbach – Metz in Teilabschnitten 2 - 3 - 5 Tage ▪ STILLE - Begegnungen - Grenzüberschreitend - FREUDE ▪ ca. 20 km Tagesetappe, evtl. Gepäcktransport <p>Anmeldeschluss: 15. August 2010 Info: M. Katzenberger Tel: 06384-7937 o. 0170-3520334 Internet: www.katzenberger-nordic.de</p>
<p>25. September- 01. Oktober 2011</p>	<p>Mehrtagesfahrt nach Scheffau Vom 25. September- 01. Oktober 2011 fahren wir zum zweiten Mal wieder nach Scheffau am Wilden Kaiser in Tirol. Neben Fahrten und kleineren Wanderungen wollen wir auch sportliche Angebote (z.B. Bergwanderungen und Mountainbike-Touren) für aktive Erwachsene ausarbeiten und anbieten. Nähere Einzelheiten wie Ablauf und Preis werden derzeit erarbeitet. Anmeldungen sind aber ab sofort möglich. Anmeldungen und weitere Informationen in der Geschäftsstelle, Telefon: 06851-709 33 und bei Helmut Brandt, Telefon ab 17.00 Uhr: 06851-54 34</p>

KINDER UND JUGENDLICHE

Krabbelgruppe

Übungsleiterin: Isabel Wagner (Ergotherapeutin)

Tel: 06853-4 04 36, E-Mail: isabell@iskrass.de

Ein Treffpunkt zum gemeinsamen Spielen, Basteln, Singen usw. für Mütter und Kinder vom 1. bis max. 3. Lebensjahr

Kursdatum	fortlaufend - bitte nachfragen
Kurstag	Freitag
Kursuhrzeit	09.30 – 11.00 Uhr
Kursdauer	10 Termine (fortlaufend) zu je 90 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 32,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 24,00
Kursort	Dorfgemeinschaftshaus Bliesen, Haus Gillen

Tanzkreis – Tanz und Spiel für 4-6 jährige

Übungsleiterin: Vera Brill, Telefon: 06851-93 98 83, E-Mail: v.brill@brill-architektur.de

Wir tanzen zu Spielliedern und Musik, wir erfinden eigene Tänze, wir tanzen mit Tüchern, Ballons, Lichtern, Instrumenten und vielem mehr. Im Vordergrund steht die Freude an Musik und Bewegung. Bitte um telefonische Anmeldung!

Kursdatum	06. September 2010
Kurstag	Montag
Kursuhrzeit	15.00 – 16.00 Uhr
Kursdauer	10 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 35,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 25,00
Kursort	Nikolaus-Obertreis-Schule, Block III, 1. Etage

JAZZ-Tanz für Kinder

Übungsleiterin: Barbara Sauerwald (Sport- und Gymnastiklehrerin) Tel: 06851-816 16

Kursdatum	fortlaufend – bitte nachfragen!
Kurstag	Mittwoch
Kursuhrzeit	Kurs 1 : 16.00 – 17.00 Uhr Kurs 2 : 17.00 – 18.00 Uhr Kurs 3 : 18.00 – 19.00 Uhr
Kursdauer	jeweils 10 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	jeweils EUR 35,00
Kursgebühr (Mitglieder)	jeweils EUR 25,00
Kursort	Cusanus-Gymnasium, St. Wendel, Turnhalle

Fit wie ein Turnschuh - Sport, Spiel und Spaß für Kinder

Übungsleiterin: Birgit Zender ,Tel. 06851-8 36 27

Durch Spiele und Übungen mit und ohne Geräte (Seile, Bälle, Trampolin....):

- Förderung der Kinder in ihrem natürlichen Bewegungsdrang.

Durch spielerische Elemente aus dem Yoga

- Förderung der Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Selbstbewusstsein und Ausgeglichenheit.

Kursdatum	19. August 2010 - fortlaufend
Kurstag	Donnerstag
Kursuhrzeit	Kurs 1: 15.45 – 16.45 Uhr (4-6 Jahre) Kurs 2: 16.45 – 17.45 Uhr (6-9 Jahre) nur Mädchen!!
Kursdauer	13 Termine zu je 60 min
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 26,00 (Geschwisterkind 13,00 EUR)
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 16,00 (Geschwisterkind 8 EUR)
Kursort	Nikolaus-Obertreis-Schule, Turnhalle

Kindertöpfern

Übungsleiterin: Beate Bohr, Waltraud Schorr, Telefon: 06851-62 62

E-Mail: beatebohr@web.de

Kursdatum	04. Dezember 2010
Kurstag	Samstag
Kursuhrzeit	14.00 – 16.00 Uhr
Kursdauer	1 Termin zu 2 h
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 10,00 + Materialkosten EUR 4,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 8,00 + Materialkosten EUR 4,00
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

Zeichnen - Malen - Drucken – Workshop für Kinder

Übungsleiterin: Manuela Rauber (Dipl.Grafik Designerin/Malerin)

Telefon: 06857-14 58, E-Mail: manura@manura.de

Wir zeichnen, malen und drucken, was wir sehen, was wir hören, was wir fühlen.... mit Stiften, Kreiden, Wasserfarben, selbstgemachten Farben, Druckfarben... auf Papier, Stoff, Kartons, Zeitungen, Tapeten, geschöpftem Papier und allem, was wir haben.

Kursdatum	12. und 13. November 2010
Kurstag	Freitag und Samstag
Kursuhrzeit	15.00 – 18.30 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr
Kursdauer	2 Termine zu 3,5 und 4 h
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 20,00
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 15,00
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

!! NEU !! Kleisterpapier selbstgemacht – Workshop für Kinder !! NEU !!

Übungsleiterin: Manuela Rauber (Dipl.Grafik Designerin/Malerin)

Telefon: 06857-1458, E-Mail: manura@manura.de

Ein Spiel mit Farben, Formen und Mustern. Kleisterpapiere zählen zu den beliebtesten Buntpapieren. Die Technik ist unkompliziert, das Ergebnis effektiv. Wir basteln daraus wunderschöne Windlichter.

Kursdatum	17. und 18. Dezember 2010
Kurstag	Freitag und Samstag
Kursuhrzeit	15:00 - 18:30 Uhr und 13:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer	2 Termine zu 3,5 und 4 h
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 20,00 + Materialkosten: 1,00 Euro
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 15,00 + Materialkosten: 1,00 Euro
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

Kreativ-Kurs für Kinder (ca. 8-12 Jahre)

Übungleiterin: Carmen Birkenbach-Lewis, Telefon: 06851-90 70 10

E-Mail: birkenbach-lewis@freenet.de

In diesem Kurs lernen die Kinder mit Holz, Leder, Metall und anderen Materialien schöne und nützliche Gegenstände selber herzustellen. Dabei werden die eigenen Ideen der Kinder natürlich im Vordergrund stehen.

Kursdatum	23. August 2010 - fortlaufend
Kurstag	Montag
Kururzeit	16.00 – 18.00 Uhr
Kursdauer	6 Termine zu je 2 h - fortlaufend
Kursgebühr (Nichtmitglieder)	EUR 30,00 + Materialkosten
Kursgebühr (Mitglieder)	EUR 21,00 + Materialkosten
Kursort	St. Annenschule, Altbau, Saal 1

Allgemeine Hinweise

- * Die Kurse finden in Räumen anderer Institutionen (Stadt und Kreis St. Wendel, Volkshochschule) statt. Wir bitten Sie, die Räumlichkeiten so zu verlassen, wie Sie sie vorgefunden haben.
- * Die Turnhallen sind mit den entsprechenden Turnschuhen zu betreten.
- * Sofern **gesundheitliche Gebrechen** vorliegen bzw. zu beachten sind, sind diese **vor** Kursbeginn unbedingt dem **Übungsleiter mitzuteilen**.
- * Die Kursgebühren sind **spätestens am 2. Termin nach Beginn des Kurses an den Übungsleiter zu entrichten**. Bei Krankheit und Urlaub des Teilnehmers besteht keine Verpflichtung auf Ersatz durch den Kneipp-Verein St. Wendel.
- * Bei den **Kinderkursen** wie Turnen, Schwimmen, Töpfern zahlt das erste Kind den vollen Kursbeitrag, jedes weitere die Hälfte der Kursgebühr für den jeweiligen Kurs.
- * Auch können die Kurse je nach Ihrer Arbeitszeit halbiert werden.
- * **Bei Belegen von 2 - 3 Kursen ist die Ersparnis durch eine Mitgliedschaft so hoch, dass sich der Mitgliedsbeitrag bereits für ein Jahr lohnt.**
- * Bitte beachten Sie, dass Nichtmitglieder nicht über den Verein versichert sind.

Durch den Besuch unserer Kurse investieren Sie in Ihre eigene Gesundheit und damit in Ihre Zukunft.

Wir danken unseren Sponsoren für die freundliche Unterstützung !!!