

Tagesübersicht Stand: 01.01.2018

der offenen Kurse im Gesundheitspark



Verein für Herzsport und Bewegungstherapie Trier e.V.



Zeit.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30		- Herzgr. (SH) (Schneider)		- Herzgr. (SH) (Schneider)		
9.00	- Herzgr. (Brachmann) - Qi Gong (9:15 Uhr) (Franke)	- Herzgr. (9:30 Uhr) (SH) (Schneider) - Herzgr. (Brachmann)	- Herzgr. (Reichert) - Yoga (Mechtel-Winter)	- Herzgr. (9:30 Uhr) (SH) (Schneider) - Herzgr.. (Brachmann)	- Herzgr. (Warschburger)	
10.00	- Herzgr. (Brachmann) - Nordic Walking (WH) (Ott)	- Herzgr. (SH) (Warschburger) - Herzgr. (Brachmann)	- Beckenbodengym. (10:15 Uhr) (Kiebel) - Herzgr. (Reichert)	- Herzgr. (Brachmann)	- Sport bei Asthma (Pauly)	
11.00	- Herzgr. (Brachmann)	- Herzgr. (SH) (Warschburger)	- Herzgr. (Reichert)			- Wassergymnastik (Pauly)
15.00	- Herz-Kreislauf-Training (RS) (Becker)	- Herz-Kreislauf-Training (RS) (15:30 Uhr) (Nagel)	- Herz-Kreislauf-Training (RS) (Becker) - Beckenbodengym. (15:45 Uhr) (Kiebel)		- Herzgr. (Jungandreas) - Sport nach Schlaganfall (15:30 Uhr) (Becker) - Ausgleichsgym. (15:45 Uhr) (Kluge)	
16.00	- Herzgr. (Jungandreas)	- Herzgr. (Brachmann) - Sanfte Gymnastik bei Fibromyalgie (Jungandreas)	- Herzgr. (Jungandreas) - Beckenbodengym. (16:30 Uhr) (Aulitzky)	- Herzgr. (Reichert) - Sanfte Gymnastik bei Fibromyalgie (Jungandreas) - Rückenschule (16:15 Uhr) (Pauly)	- Sport für Diabetiker (HK) (Hoff) - Herzgr. (16:45 Uhr) (R. Knob)	
17.00	- Herzgr. (Brachmann) - Herzgr. (SH) (Schneider) - Herzgr. (UR) (R. Knob) - Gefäßsport (Jungandreas)	- Herzgr. (Brachmann) - Tai Ji Quan (17:30 Uhr) (Mombach)	- Herzgr. (Jungandreas) - Herzgr. (SH) (Pauly)	- Herzgr. (UR) (Schneider) - Gefäßsport (Brachmann)	- Herzgr. (17:45 Uhr) (R. Knob) - Rückenschule (17:30 Uhr) (Kluge)	
18.00	- Herzgr. (SH) (Schneider) - Ausgleichsgym. (Ingenbrand) - Yoga (18:15 Uhr) (Richard) - Wassergym. (Hoff) (Herzgr.) - Herzgr. (UR) (R. Knob) - Herzgr. (18:30 Uhr) (Y. Knob)	- Rückenschule (Linz) - Weight Walking (MO) (18:15 Uhr) (Brachmann) - Herzgr. (18:30 Uhr) (Y. Knob) - Pilates (18:30 Uhr) (Kiebel)	- Herzgr. (SH) (Pauly) - Yoga (18:15 Uhr) (Lehmbeck) - Beckenbodengym. (18:30 Uhr) (Mechtel-Winter)	- Herzgr. (UR) (Schneider) - Ausgleichsgym. (Becker) - Weight Walking (MO) (18:15 Uhr) (Reichert)	- Herzgr. (R. Knob) - Yoga (18:15 Uhr) (Schreiber) - Rückenschule (18:30 Uhr) (Kluge)	
19.00	- Qi Gong (Franke) - Volleyball (UR) (R. Knob)	- Rückenschule (Linz) - Qi Gong (Franke)	- Herzgr. (WH) (18:30 Uhr) (Y. Knob)	- Brustkrebsgruppe (19:30 Uhr) (Reichert) - Pilates (19:15 Uhr) (Lauterbach)	- Rückenschule (19:30 Uhr) (Kluge) - Volleyball (UR) (R. Knob)	
20.00	- Yoga (Mechtel-Winter)					

RS
Römersprudel
SH
Schneidershof
HK
Sportanlage Heiligkreuz
AMG
Angela Merici Gymnasium
MO
Moselstadion
UR
Ursulinen Realschule
WH
Weißhaus Wald
ohne Kennung
Ärztehaus Engelstr. 31,
54292 Trier

Premiumpartner

