

DEZEMBER 2025

Tagesübersicht der Vereinsangebote

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30				+ Herzgruppe (Schneider) (TC)		
9.00	+ Herzgruppe (Brachmann) (NK/H) + Qi Gong (9.15) (Beinig) (B/C)	+ Herzgruppe (Brachmann) (NK/H) + Herzgruppe (9.30) (Schneider) (TR)	+ Yoga (Mettlach) (A) + Herzgruppe (Reichert) (H)	+ Herzgruppe (Brachmann) (NK/H) + Herzgruppe (9.30) (Schneider) (TC)	+ Herzgruppe (Warschburger) (ÄH) + Yoga 60+ (Mettlach) (A)	+ Aquajogging (Koll) (BA)
10.00	+ Herzgruppe (Brachmann) (NK/H)	+ Herzgruppe (Brachmann) (NK/H)	+ Herzgruppe (Reichert) (H)	+ Herzgruppe (Brachmann) (NK/H)	+ Asthmagruppe (Warschburger) (H) + Beckenbodengymnastik (Ingenbrand) (C)	
11.00	+ Herzgruppe (Brachmann) (NK/H) + Herzinsuffizienz (12.00) (Brachmann) (NK/H)	+ Herzgruppe (Warschburger) (ÄH) + Herzgruppe (12.00) (Warschburger) (H)	+ Herzgruppe (Reichert) (H)	+ Herzinsuffizienz (Brachmann) (NK/H) + Herzgruppe (12.00) (Brachmann) (NK/H)		
15.00	+ Gefäßsport (15.30) (Kilzer) (A)	+ Herzgruppe (15.30) (Heinz) (H)	+ Beckenbodengymnastik (14.30) (Ingenbrand) (H)	+ Brustkrebsgruppe (14.30) (Spang) (H) + Gefäßsport (Kilzer) (A)	+ Herzgruppe (Dahm) (ÄH/H)	SB Parkplatz Südbad NK Neuapostolische Kirche
16.00	+ Herzgruppe (Dahm) (NK/H) + Herzgruppe (Schneider) (TR) + Yoga (16.30) (Richard) (A) + Pilates (16.30) (Antony) (C)	+ Herzgruppe (16.30) (Heinz) (H) + Fibromyalgiegruppe (Kilzer) (A) + Herz-Kreislauf (Neises) (MO)	+ Herzgruppe (Kilzer) (16.30) (NK/H)	+ Pilates 50+ mit Schwerpunkt Rücken (Dahm) (H) + Fibromyalgiegruppe (Kilzer) (A)	+ Senioren-Fit (Hoff) (HK)	HK Sportanlage Heiligkreuz BA „Das Bad“ Trier MO Moselstadion
17.00	+ Herzgruppe (Warschburger) (H) + Herzgruppe (R. Knob) (BMR) + Herzgruppe (17.15) (Kluge) (K) + Bewegung 50+ (17.30) (Antony) (C)		+ Herzgruppe (17.30) (Mühlbach) (ÄH/H)	+ Herzgruppe (Schneider) (BMR) + Herzgruppe (Becker) (C)	+ Herzgruppe (17.30) (Becker) (ÄH) + Rückenschule (17.15) (z.Z. Linz) (C)	TR Turnhalle TR-West BMR Blandine-Merten-Realschule TC Clubhaus TC Trier K Gemeindehaus Kasel
18.00	+ Yoga (18.15) (Richard) (A) + Herzgruppe (R. Knob) (BMR) + Herznachsorgegruppe (Kilzer) (18.30) (MO) + Aquagymnastik (Pauly) (BA)	+ Rückenschule (Hermesdorf) (H)	+ Yoga (18.15) (Wagner) (A) + Herz-Kreislauf (18.30) (Kaurisch) (MO)	+ Herzgruppe (Schneider) (BMR) + Fit & Beweglich (Ausgleichsgymnastik) (Becker) (C) + Pilates (18.15) (Haller) (H)	+ Yoga (Schreiber) (A) + Rückenschule (18.15) (z.Z. Linz) (C)	A: Raum A, 2. Etage B: Raum B, 2. Etage C: Raum C, 2. Etage H: Halle, 3. Etage Im Ärztehaus, Engelstr. 31, 54292 Trier
19.00	+ Qi Gong (Beinig) (C) + Volleyball (R. Knob) (BMR)	+ Rückenschule (Hermesdorf) (H) + Qi Gong (Nett) (C)		+ Pilates (19.15) (Haller) (H)	+ Volleyball (Becker) (BMR)	ÄH Eingang Ärztehaus
20.00	+ Yoga für Fortgeschrittene (Groh) (A)					WH Weißhaus Wald