


OKTOBER 2024

# Tagesübersicht der Vereinsangebote

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30		+ Herzgruppe (Schneider) (aktuell 9.30 TR)		+ Herzgruppe (Schneider) (TC)		
9.00	+ Herzgruppe (Brachmann) (NK/H) + Entspannung (Krein) (A) + Qi Gong (9.15) (Tiator) (C)	+ Herzgruppe (Brachmann) (NK/H) + Herzgruppe (9.30) (Schneider) (TR)	+ Yoga (Mechtel-Winter) (A) + Herzgruppe (Reichert) (H)	+ Herzgruppe (Brachmann) (NK/H) + Herzgruppe (9.30) (Schneider) (TC)	+ Herzgruppe (Warschburger) (ÄH) + Yoga 60+ (Mechtel-Winter) (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 (10.45) (Mechtel-Winter) (A)	
11.00	+ Herzgruppe (Brachmann) (NK/H) + Herzinsuffizienz (12.00) (Brachmann) (H)	+ Herzgruppe (Warschburger) (ÄH) + Herzgruppe (12.00) (Warschburger) (H)	+ Herzgruppe (Reichert) (H)	+ Herzinsuffizienz (Brachmann) (NK/H) + Herzgruppe (12.00) (Brachmann) (H)		
15.00	+ Gefäßsport (15.30) (Kilzer) (A)	+ Herz-Kreislauf-Training (15.30) (Nagel) (SB) + Herzgruppe (15.30) (z.Z. Becker / Wilwers) (H)	+ Beckenbodengymnastik (14.30) (Mechtel-Winter) (H)	+ Brustkrebsgruppe (14.30) (Mechtel-Winter) (H) + Gefäßsport (Kilzer) (A)	+ Herzgruppe (Mühlbach / z.Z. Dahm) (NK/H)	SB Parkplatz Südbad NK Neuapostolische Kirche MO Moselstadion HK Sportanlage Heiligkreuz BA „Das Bad“ Trier
16.00	+ Herzgruppe (Dahm) (NK/H) + Herzgruppe (Schneider) (TR) + Yoga (16.30) (Richard) (B) + Pilates (16.30) (Antony) (C) ab 14.10.	+ Herzgruppe (16.30) (z.Z. Becker / Wilwers) (H) + Fibromyalgiegruppe (Kilzer) (A)	+ Herzgruppe (Kilzer) (16.30) (NK/H)	+ Pilates 50+ mit Schwerpunkt Rücken (Dahm) (H) + Fibromyalgiegruppe (Kilzer) (A)	+ Senioren-Fit (Hoff) (HK)	
17.00	+ Herzgruppe (Warschburger) (H) + Herzgruppe (R. Knob) (BMR) + Herzgruppe (17.15) (Kluge) (K) + Bewegung 50+ (17.30) (Antony) (C) ab 14.10.		+ Herzgruppe (17.30) (Kilzer) (NK/H)	+ Herzgruppe (Schneider) (BMR) + Herzgruppe (Becker) (C)	+ Herzgruppe (17.30) (R. Knob) (H) + Rückenschule (17.15) (Groh) (C)	TR Turnhalle TR-West BMR Blandine-Merten-Realschule
18.00	+ Yoga (18.15) (Richard) (A) + Herzgruppe (R. Knob) (BMR) + Herznachsorgegruppe (Kilzer) (18.30) (MO) + Aquagymnastik (Pauly) (BA)	+ Rückenschule (Mechtel-Winter) (H)	+ Yoga (18.15) (Wagner) (A) + Beckenbodengymnastik (18.15) (Mechtel-Winter) (C) + Herznachsorgegruppe (18.30) (Y. Knob) (MO)	+ Herzgruppe (Schneider) (BMR) + Fit & Beweglich (Ausgleichsgymnastik) (Becker) (C) + Pilates (18.15) (Weiler) (H) ab 10.10.	+ Yoga (Schreiber) (A) + Rückenschule (18.15) (Groh) (C)	
19.00	+ Qi Gong (Tiator) (C) + Volleyball (R. Knob) (BMR)	+ Rückenschule (Mechtel-Winter) (H) + Qi Gong (Nett) (C)	+ Einsteigerlaufgruppe nach Erkrankung (Knodt) (MO) mit Anmeldung	+ Pilates (19.15) (Weiler) (H) ab 10.10.	+ Volleyball (R. Knob) (BMR)	ÄH Eingang Ärztehaus K Gemeindehaus Kasel WH Weißhaus Wald
20.00	+ Power-Yoga (für Anfänger geeignet) (Mechtel-Winter) (A)					