

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!



IMPULS

Nr. 78 / 32. Jahrgang
Ausgabe Juli 2026
erscheint 2 x jährlich
Auflage 1.000 Expl.

Neue Kurse ab September

...finden Sie auf Seite 4

Wie Salz auf den Blutdruck wirkt und wie der Salzkonsum reduziert werden kann

Hintergründe verstehen und Tipps umsetzen (ab Seite 8)

Das erste Halbjahr im Rückblick

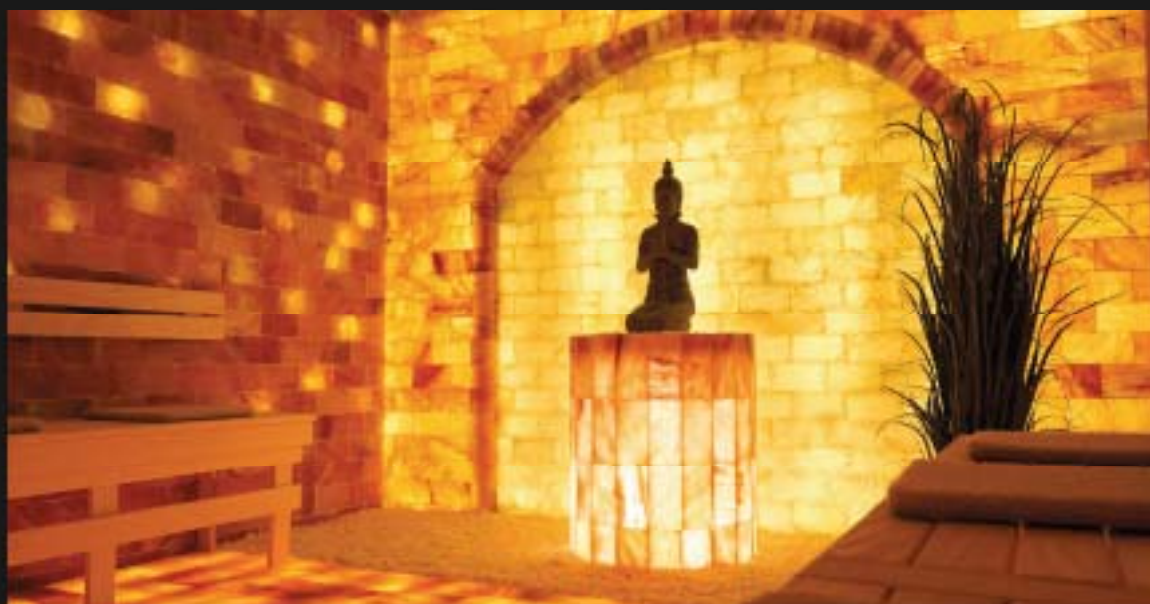
...und was geplant ist in 2026 (Seite 11)



Das wohl größte BETTEN-FACHGESCHÄFT in Deutschland

SALZ GROTTE *by* SCHLAF WERKSTATT

SEIT 2001 IN TRIER



Raum der Stille • Atem-Tempel • Salznest



BOXSPRING
NATURLATEX
GELMATRATZEN
MAßMATRATZEN
WASSERBETTEN

... wir haben ALLES
... selbst Therapeuten,
die Sie beraten

Mitglieder

Entwicklung und Geburtstage

Herzsport 212

m: 137

w: 75

27 – 40 J.: 1

41 – 60 J.: 20

über 61 J.: 191

Gesundheitspark 265

m: 50

w: 215

27 – 40 J.: 8

41 – 60 J.: 69

über 61 J.: 188

Gesamt Mitglieder Verein 477

Rehasport 308

Neuzugänge 46

m: 24

w: 22

Stand 30.06.2026

Happy Birthday*

allen Mitgliedern, die von Januar
bis Juli 2026 ihren runden Geburtstag feierten:

70 Jahre:

BAUER-ELLERHORST, Christina; BENDER, Theresia; SEIBERT, Jörg; SCHNEIDER,
Heidi; WILLEMS, Monika; ZIGAWÉ-SCHMITT, Gisela

75 Jahre:

BECKER, Norbert; BAUMGART-PAULUS, Monika; Dr. HEIM, Harald; THOMÉ, Ingrid

80 Jahre:

THENOT, Monika; WEBER, Josef; WILLEMS, Helmut

85 Jahre:

HAAS, Birgit; RÖDER, Christel; ZIEFER, Gisela

90 Jahre:

MAUCOLIN, Erich; MERTES, Jupp

Wir bemühen uns, die runden Geburtstage aller Mitglieder zu erfassen! Sollten wir jemanden versehentlich übersehen haben, bitten wir dies zu entschuldigen.

Impressum

Verein für Herzsport und Bewegungstherapie Trier e.V.

Gesundheitspark Trier, Engelstr. 31, 54292 Trier, Tel.: 06 51 / 46 29 864

info@gesundheitspark-trier.de · www.gesundheitspark-trier.de

Redaktion: Anne Nähren, Mira Kilzer

Beiträge: Anne Nähren, Mira Kilzer

Fotos: B. Brachmann, A. Nähren, M. Kilzer, Y. Warschburger, etc.

Auflage: 1.000 Exemplare

Druck: Schmekies Medien & Druckerei GmbH & Co KG · Wilde Acht 30 · 54329 Konz



KURSE FÜR JEDE UND JEDEN

Herbstzeit ist Wohlfühlzeit: Bewegung und Entspannung



YOGA FÜR KURVIGE FRAUEN

-noch 1 Platz frei-

Mi., 7.10. - 25.11.26

16.30 - 18.00 Uhr, 8x

Kursgebühr: 79,- Euro
Leitung: Sabine Krein



NORDIC WALKING

-Technikschule-

Di., 22.9. - 27.10.26

18.00 - 19.00 Uhr, 6x

Kursgebühr: 39,- Euro
Leitung: Kalle Becker
im Moselstadion



FUNKTIONALES FUSSTRaining

-mit Übungskatalog-

Mi., 9.9. - 30.9.26

16.30 - 18.00 Uhr, 4x

Kursgebühr: 39,- Euro
Leitung: Bianca Zender



QI GONG DER 4 JAHRESZEITEN

-Herbst-

Di., 6.10. - 27.10.26

17.00 - 18.30 Uhr, 4x

Kursgebühr: 39,- Euro
Leitung: Bettina Weiler



REIKI 1. GRAD (EINFÜHRUNG)

- keine Voraussetzungen -

Sa./So., 5. + 6.9.26

je 10.00 - 17.00 Uhr

Kursgebühr: 180,- Euro
Leitung: Mechtild
Puschmann



REIKI 2.GRAD (FORTFÜHRUNG)

- Voraussetzung 1. Grad-

Sa./So., 25. + 26.10.26

je 10.00 - 17.00 Uhr

Kursgebühr: 360,- Euro
Leitung: Mechtild
Puschmann

Wenn nicht anders ausgeschrieben, finden die Kurse in der Engelstr. 31, 54292 Trier statt.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.gesundheitspark-trier.de

Ehrung der langjährigen Mitglieder – nachgereichte Fotos

Wir sagen DANKE für jahrelange Treue und Verbundenheit zu unserem Verein

Wie zu jedem Jahresende wurden unsere Mitglieder im Herzsport und Gesundheitspark herzlich von Ihren Übungsleitungen zu Ihrem Jubiläum geehrt. Wir bedanken uns ganz herzlich für

Ihre langjährige Treue und Verbundenheit zu unserem Verein! Wir hoffen auf viele weitere Jahre, in denen Bewegung und Gesundheit unser gemeinsames Ziel sind.



Hildegard Brosa - 20 Jahre Mitgliedschaft



Ulrich Lanners wurde für 25 Jahre und Katharina Milaster für 15 Jahre Mitgliedschaft geehrt



Die Herzsportgruppe Dienstag 9.30 Uhr in Tr-West bei der Geburtstagsfeierlichkeiten von Josef Mertes (90 Jahre)

Neue Übungsleitungen und Verstärkung bei den betreuenden Herzsportärzten

Auch in diesem Halbjahr wurde das Team erweitert



Name:

Dr. Scheuer, Rainer

Fachgebiet:

Chirurgie, Unfallarzt, Sportmedizin

Vorherige Arbeitsstelle:

Chirurgische Praxis in Konz

Wie komme ich zum Herzsport?

Als ärztlicher Begleiter der einwöchigen Wanderfreizeit in den Jahren 2014 bis 2019 lernte ich den Verein für Herzsport kennen und schätzen. Deshalb habe ich mich sehr gefreut, als ich 2026 gefragt wurde, die Übungsstunden als ärztlicher Begleiter zu unterstützen.

Was macht die Arbeit hier besonders?

Ich schätze die ausgewogenen Trainingsstunden mit den sehr gut ausgebildeten Übungsleitern und die motivierten Teilnehmer. Als Arzt freut es mich, dass ich Menschen dabei begleiten kann, ihre Herzgesundheit nachhaltig zu stärken und den Fortgang der Reha-Ergebnisse zu beobachten.

Meine persönliche Lieblingsübung:

Gerne mache ich die Koordinations- und Gleichgewichtsübungen mit.



Name:

Dr. Dudew, Barbara

Fachgebiet:

Anästhesiologie, klinische Akut- und Notfallmedizin

Vorherige Arbeitsstelle:

Leitende Oberärztin im Notfallzentrum Brüderkrankenhaus Trier

Wie komme ich zum Herzsport?

Durch die Empfehlung einer befreundeten Herzsportärztin bin ich zum Herzsport gekommen

Was macht die Arbeit hier besonders?

Besonders schön finde ich die Gruppeninteraktion und das die Patienten lernen sich kontrolliert wieder zu belasten und dadurch an Selbstvertrauen gewinnen.

Meine persönliche Lieblingsübung:

Meine Lieblingsübungen sind Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Sie sind abwechslungsreich, fördern die Körperwahrnehmung und machen gleichzeitig viel Spaß.

Schon länger dabei

unsere Notfallsanitäterin Heike und neuer Übungsleiter Dorian für die Wassergymnastik



Name:

Heike Liesch

Fachgebiet, aktuelle Tätigkeit:

Notfallsanitäterin - lange Zeit bei der Berufsfeuerwehr Trier, jetzt überall wo Hilfe gebraucht wird.

Wie komme ich zum Herzsport?

Bei einem Einkauf bei REWE habe ich Mira nach langer Zeit wieder getroffen und wurde gefragt, ob ich unterstützen möchte.

Meine persönliche Lieblingsübung:

Als Koordinationsmuffel wohl alles, das hilft das zu verbessern ;)



Name:

Dorian Klotzbücher

Sportart, aus der ich komme:

Früher: Tennis und Fußball.

Heute: Beachvolleyball und Schwimmen.

Wie komme ich zum Gesundheitspark?

Über einen Vorstellungstag bei der Physio-Ausbildung.

Was macht mir besonders Freude am Anleiten?

Eine gute Gruppendynamik und wenn man nach der Stunde merkt, dass es allen Spaß gemacht hat, es sie aber auch gefordert hat.

Meine persönliche Lieblingsübung:

Koordinationsübungen unter Wasser.

Was man sonst noch über mich wissen sollte:

Geboren in Schwäbisch Gmünd – mit hörbaren schwäbischen Akzent – lebe ich seit 2019 in Trier. Seit Oktober 2025 habe ich meine Ausbildung zum Physiotherapeuten beim Brüderkrankenhaus in Trier begonnen und bin mit der Entscheidung sehr zufrieden.

Kurse, in denen man mich antrifft:

Aquagymnastik (montags 18:00 Uhr).



Für Sie gelesen

Weniger Salz für mehr Herzgesundheit

Salz – gemeint ist in der Regel Kochsalz – ist lebenswichtig. Aber zu viel davon, schadet der Herzgesundheit. Besonders Menschen mit Bluthochdruck sollten auf ihre Salzaufnahme achten.

Was ist Salz und warum ist es für Lebensmittel wichtig?

In unserer Ernährung begegnet uns vor allem das weiße, kristalline Kochsalz – chemisch als Natriumchlorid bezeichnet – ständig. Es bringt nicht nur Geschmack in unsere Speisen, sondern fungiert auch als Konservierungsstoff und macht unsere Lebensmittel damit länger haltbar.

Die Bedeutung von Salz für den Körper

Unser normales Speisesalz besteht aus Natrium- und Chlorid-Ionen, die im Körper wichtige Aufgaben erfüllen. Natrium ist entscheidend für die Regulation des Wasser- und Elektrolythaushalts. Diese Ionen sind auch für die Nervenweiterleitung und die Funktion von Muskeln, einschließlich des Herzens, unverzichtbar. Auch Chlorid-Ionen sind wichtig für die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitsdrucks in Zellen und für den Wasser- und Elektrolythaushalt unseres Körpers. Außerdem sind die Chloridionen in der Salzsäure (HCL) Bestandteil der Magensäure, die für die Verdauung und Erregerabwehr benötigt wird. Nerven und Muskeln benötigen Chlorid, um auf Reize reagieren zu können.

Doch ein zu viel an den beiden Elektrolyten Natrium und Chlorid birgt für den Körper Risiken, ebenso wie ein Mangel.

Salz & Bluthochdruck

Bei Bluthochdruck (Hypertonie) ist der Druck in den Blutgefäßen dauerhaft zu hoch. Eine zu hohe Salzaufnahme kann diesen Zustand fördern oder verschlimmern, da Salz Wasser im Körper bindet. Dadurch erhöht sich auch das Blutvolumen, und das Herz muss härter arbeiten, um das Blut durch die Gefäße zu pumpen.

Das Ergebnis: Der Blutdruck steigt – und damit auch das Risiko für weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Daher wird insbesondere Menschen mit Bluthochdruck zu einer salzarmen Ernährung geraten.

Herzschwäche-Ödeme:

Wassereinlagerungen und ihre Folgen erkennen

Wer zu viel Salz zu sich nimmt, speichert oft unnötig Wasser im Körper und verstärkt damit Wassereinlagerungen etwa in den Beinen (Ödeme). Achten Sie daher auf Anzeichen für Ödeme. Das sind zum Beispiel dicke Füße, Schwellungen, die auf Druck eine Delle bilden, die nur langsam zurückgeht.

Wie viel Salz ist zu viel?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehlen, maximal 5 bis 6 Gramm Salz pro Tag zu sich zu nehmen – das entspricht etwa einem Teelöffel. Diese Empfehlungen gelten generell und nicht nur für Menschen, die an hohem Blutdruck leiden.

Der durchschnittliche Salzkonsum in Deutschland liegt allerdings bei etwa 8 bis 10 Gramm täglich. Nach Zahlen des Robert-Koch-Instituts liegen viele sogar noch darüber. So nehmen:

- 39 Prozent der Frauen und 50 Prozent der Männer sogar mehr als 10 Gramm pro Tag auf
- 15 Prozent der Frauen und 23 Prozent der Männer sogar mehr als 15 Gramm täglich.

Dies liegt häufig am Konsum von vielen Fertigprodukten, die in der Regel viel Salz enthalten – eine Fertigpizza kann bis zu 5 Gramm enthalten. Auch das in Deutschland beliebte Brot ist salzreich, ebenso die Wurst als Belag. So summiert sich der Salzkonsum schnell auf.

Wie kann Salz reduziert werden und welche Alternativen gibt es?

Selbst für gesunde Menschen ist es sinnvoll, auf den Salzkonsum zu achten und ihn gegebenenfalls zu reduzieren. Für Personen mit einer chronischen Erkrankung wie Bluthochdruck oder Herzerkrankungen – insbesondere Herzschwäche – ist dies jedoch besonders wichtig.

In einer kleinen US-Studie aus dem Jahr 2023 wurde zum Beispiel der Effekt einer streng salzarmen Kost bei Patienten mit und ohne erhöhte Blutdruckwerte im Vergleich zu einer salzreichen Kost verglichen. Nach einer Woche zeigte die salzarme Kost bei etwa 75 Prozent der Studienteilnehmer bereits einen deutlichen Effekt. Der Blutdruck war im Mittel um 4 mmHg systolisch gesunken – unabhängig vom Bluthochdruckstatus und der Einnahme blutdrucksenkender Medikamente. Der Unterschied zwischen den Gruppen mit geringem und hohem Salzkonsum betrug sogar 8 mmHg.

Salzkonsum reduzieren

Doch wie kann man praktisch im Alltag seinen Salzkonsum reduzieren? Zunächst sollten Produkte, die große Mengen an Salz enthalten, vermieden werden. Dazu zählen nicht nur offensichtliche Quellen von Salz wie gesalzene Snacks, sondern auch Lebensmittel mit verstecktem Salz, wie Fertigprodukte und Konserven, Wurst- und Pökelwaren oder auch Käse und

Für Sie gelesen

Weniger Salz für mehr Herzgesundheit

Brot. Hier kann ein Blick auf die Nährwerttabelle auf den Lebensmitteletiketten helfen.

Praktische Tipps um den Salzkonsum zu reduzieren

- Etiketten und Nährwerttabellen beim Einkauf lesen und Salzgehalt prüfen
- Frische Lebensmittel statt Fertigprodukte verwenden
- Aufgrund der oftmals hohen Salzmenge in verarbeiteten Produkten sollten frisch zubereitete Lebensmittel, die möglichst bunt und vielfältig sind, diesen vorgezogen werden. Gutes marktfrisches Gemüse braucht kaum Salz für einen guten Geschmack. Diese Empfehlung ist ohnehin wichtig für eine ausgewogene herzgesunde Ernährung.
- Beim Kochen weniger Salz und Salzstreuer weg vom Tisch
- So wie man beim Kochen aktiv darauf achten sollte, weniger Salz zu verwenden, so sollte beim Essen selbst auf das Nachsalzen verzichtet werden.
- Aber Achtung: Wird sehr schnell auf eine salzarme Ernährung umgestiegen, kann das dazu führen, dass man den Geschmack der Speisen verändert wahrnimmt – und am Ende doch wieder zum Salzstreuer greift. Aus diesem Grund kann es sinnvoll sein: Lieber langsam an weniger salziges Essen gewöhnen und Schritt für Schritt über ein paar Wochen hinweg die Ernährung umstellen.

Geschmacksvielfalt mit Kräutern

Um die Salzmenge zu reduzieren, ohne an Geschmack einbüßen zu müssen, sollten auch Kräuter oder Gewürze verstärkt verwendet werden. Gute Salzalternativen sind zum Beispiel Basilikum, Salbei, Rosmarin, Petersilie und Koriander sowie frischer Pfeffer, Paprika, Chili, Kreuzkümmel und Koriandersamen. Sie sind für die meisten Menschen gut verträglich und können bedenkenlos verwendet werden. Alle diese natürlichen Aromen bringen Geschmack in Gerichte, ohne den Blutdruck zu beeinflussen.

Etiketten und Nährwerttabellen beim Einkauf lesen und Salzgehalt prüfen

Schon kleine Anpassungen in der Ernährung – wie frische Zutaten und weniger Nachsalzen – können vor allem bei Bluthochdruckpatienten und -patientinnen große positive Effekte auf die Herzgesundheit haben. Fangen Sie klein an und reduzieren Sie Ihren Salzkonsum Schritt für Schritt.

aus Beitrag von Herzstiftung.de



Aus einfachen
Zutaten werden
Lieblingsspeisen

Erlebe den Thermomix mit
Birgit Fuchs aus Konz

Beratung / Kochtreff / Kurse / Informationen

Mobil: 0179 7867491
BiggiFuchs@gmx.de



Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG
42270 Wuppertal





Gesunde Rezepte – für Sie entdeckt...

Zubereitungszeit: 20/50 Minuten

Kategorie: Vegetarisch

Zutaten: für 2 Personen

Sie wollen gesund leben und möchten genießen?
Gerald Wüchner und die Herzstiftung empfehlen
diese Rezept der mediterranen Küche.

Buntes Ofengemüse mit Kressequark

Zutaten:

4	EL Olivenöl
1 TL	getr. Rosmarin
1 kl.	Zwiebel
1 TL	getr. Thymian
2 kl	rote Beten (300g)
250 g	Bundmöhren (mit Grün)
2	Pastinaken (ca. 200g)
250 g	Speisequark (20% F.i.Tr)
½ Beet	Gartenkresse

Zubereitung:

Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Rote Bete putzen, schälen, in ca. 1cm kl. Spalten schneiden. Möhren putzen, gut säubern bzw. schälen, das Grün bis auf 1cm abschneiden. Möhren längs halbieren. Pastinaken putzen, schälen u. längs halbieren.

3 EL Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin verrühren. Das Gemüse auf dem Blech, belegt mit Backpapier, verteilen. Bei mittleren Schiene ca. 25-30 min (leicht gebräunt) rösten, 1-2 mal wenden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Quark mit dem übrigen Öl (1 EL), 1 -2 EL Wasser, Zwiebel, Thymian, Salz und Pfeffer glatt verrühren.

Kresse waschen, trocken tupfen, etwas Kresse zum Garnieren beiseitelegen, den Rest Kresse hacken und unter den Quark mischen.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, auf Teller anrichten, mit Kresse garnieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 480 kcal

E: 20g, F: 27g, KH: 32, Bst: 9g

reich an Carotinoiden, stärkt das Immunsystem



Rückschau

Unsere 1. Jahreshälfte 2026 im Gesundheitspark Trier

Sommerfest

Unser diesjähriges Sommerfest Ende Mai wurde im letzten Jahr durch Miteinander Mehr ins Leben gerufen und hat in diesem Jahr circa 110 Mitglieder und Teilnehmer aus dem Verein zusammengebracht.

Es wurden wieder eine Wanderung zu den Sirzenicher Wasserfällen bzw. ein kurzer Spaziergang am Moselufer angeboten. Das gemeinsame Ziel war das Zukommen auf dem Hof vorm Ärztehaus.

Das Wetter war unbeständig und schwül vorausgesagt, jedoch hatten wir auch dieses Jahr viel Glück und konnten das Gegrillte und Getränke ohne Regen genießen. Mit Kuchenspenden und Kaffeeangebot, welcher letztes Jahr noch schmerzlich vermisst wurde, konnte Spenden für den Verein eingenommen werden. Ein Herzlicher Dank an die Ehrenamtlichen, die für Auf- und Abbau sowie den reibungslosen Ablauf an dem Grill und der Kuchenstation sorgten. Ohne Euch wäre ein solcher Tag nicht denkbar!



Sommerfest aus der Ferne



„Fotostopp am Moselufer - ungefähr 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren beim Spaziergang mit dabei!“



Geselliges Beisammensein im Anschluss an die Wanderung

Rückschau

Unsere 1. Jahreshälfte 2026 im Gesundheitspark Trier

Befragung zu Miteinander Mehr 2026

Bei unserer Umfrage im letzten Impuls zu gewünschten Veranstaltungen oder Themen im Rahmen des Projekts „Miteinander Mehr 2026“ sind leider wenige Rücklaufzettel in der Geschäftsstelle eingegangen.

Als Projekt wurde im August ein Kurs mit dem Thema Tanzen ausgeschrieben, da der Wunsch schon öfter an uns herangetragen wurde. Der Kurs war innerhalb von 2 Wochen komplett ausgebucht und es wurde die Teilnehmerzahl weiter angehoben, um die meisten Interessierten an der erstmal einmaligen Reihe teilhaben lassen zu können.



Einige Teilnehmerinnen und Übungsleiterin Christine Antony (vorne links) beim Tanzangebot im August

Vereinskleidung

Wir haben nach langer Zeit wieder neue Vereinskleidung bestellt und es haben uns viele Bestellungen erreicht. Ca. 160 T-Shirts und 30 Hoodies sind händig von der Firma Geisen bedruckt worden. Es wurden einige Exemplare mehr bestellt, sodass Interessierte, die durch die heißen Tage die Bestellfrist verpasst haben, noch die Möglichkeit erhalten Vereinskleidung zu erwerben. Sprechen Sie uns gerne im Anschluss an die Verteilung der bestellten Ware an.

Neue Herzsportgruppe in Kasel

Eine neue Herzsportgruppe startete Anfang August in Kasel. Über 2 Jahre konnten keine Teilnehmer mehr in die Montagsgruppe aufgenommen werden, sodass Übungsleiterin Andrea Kluge mit ärztlicher Begleitung von Herrn Dr. Begemann nun dienstags eine weitere Gruppe des Herzsports im Ruwertal eröffnen kann. Über 15 Teilnehmer werden schon zum 1. Training erwartet und alle sind gespannt. Wir wünschen aus Trier einen wunderbaren, reibungslosen und freudvollen Start der Gruppe!

Rückschau

Unsere 1. Jahreshälfte 2026 im Gesundheitspark Trier

Reanimationstraining für unsere Herzsport-Übungsleitungen und begleitende Ärzte

Im Februar konnten wir mit unserem Herzsport-Team ein Reanimationstraining in unseren Räumlichkeiten im Ärztehaus durchführen. Unter Anleitung von MegaCode-Trainerin Andrea Reitz wurde die komplette Notfallkette durchgespielt und die Reanimation mit Puppen geübt. Zudem haben 5 Übungsleitungen aus dem Gesundheitspark-Team in einem 1.Hilfe-Kurs ihr Wissen und Praxis nochmal vertieft.



Reanimationstraining für Übungsleitungen und Ärzte

Inklusionslauf

Am Sonntagmorgen beim Olewiger Weinfest Anfang August waren wir mit 18 Teilnehmern beim Inklusionslauf dabei. Um 10.30 Uhr verteilten wir die Startnummern - alle waren die Nummer 1 ;) – und es wurde sich zum Gruppenfoto zusammengestellt, bevor es zur Startlinie ging.

Bei dem Spendenlauf zugunsten des Demenzzentrums wurde über 1 km Strecke jeder Aktive vom Publikum angefeuert. Ob joggend oder gehend - es wurde gejubelt, getrommelt und richtig gute Stimmung gemacht.

Für Einige war es das erste Mal, dass sie selber bei einer solchen Veranstaltung mitgemacht haben und alle hatten beim Überlaufen der Ziellinie ein großes Lächeln im Gesicht!



Jubel beim Lauf



Gruppenfoto mit (fast allen) Startern vom Gesundheitspark

Vorschau

zum Jahresende

Reanimationstraining für Herzsportler und Angehörige

Auch in diesem Jahr wird das Reanimationstraining mit Andrea Reitz als Megacode-Trainerin geplant.

Es werden wieder verschiedene Termine im 4. Quartal ausgeschrieben, zu denen sich die Herzsportler und deren Angehörigen anmelden können. Die Trainings sind kostenfrei und dauern circa 90 Minuten. Es wird dabei der Ablauf einer Notfallsituation strukturiert durchlaufen und auch das Reanimieren an Puppen kann ausprobiert und geübt werden. Besonders ist, dass auch der Defibrillator zum Einsatz kommt und die Handhabung geübt wird.

Für jegliche Fragen zu den Themen kardiologischer Notfall ist Frau Reitz die perfekte Ansprechpartnerin. Termine werden veröffentlicht und ausgehangen. Die Anmeldung erfolgt dann über die Geschäftsstelle.

Wir und die Herzsport-Übungsleitungen freuen uns über zahlreiche Teilnehmer, sodass im Notfall die Kenntnisse der Herzsportler unterstützend einen reibungslosen Ablauf und bestmöglichen Verlauf ermöglichen!

Rewe Vereinsscheine sind zurück

Die Scheine für Verein wurden in den vergangenen Jahren im Mai und Juni gesammelt, jedoch fällt der Startschuss in diesem Jahr am 7. September. Wir freuen uns auf tatkräftige Unterstützung beim Sammeln vieler Vereinsscheine! Für deinen Einkaufswert von 15 Euro erhält man bei Rewe 1 Vereinsschein. Im letzten Jahr konnten mehr als 3000 Scheine gesammelt werden, mit denen tolle Prämien und Sportgeräte angeschafft wurden.

Wir sind gespannt auf dieses Jahr! Geben Sie die Info an Familie, Freunde, Nachbarn weiter! Gesammelt werden kann im Zeitraum vom 07.09. bis 11.10.2026. Die Scheine verlieren ab den 25.10. ihre Wertigkeit.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Vorstandssitzung und Neuwahlen

In diesem Herbst stehen die Neuwahlen im Rahmen der Vorstandssitzung an. Nachdem Herr Dr. Schmidt in der letzten Mitgliederversammlung 2025 bereits verkündete sein Ehrenamt als 1. Vorsitzender zur nächsten Wahlperiode niederzulegen, wird an dem Abend dieser und andere Posten im Vorstand unseres Vereins neu besetzt werden.

Der genaue Termin und eine Einladung werden zum gegebenen Termin veröffentlicht werden.

Wir freuen uns dennoch schon jetzt auf rege Beteiligung.



Impressionen

...ein bunter Querschnitt



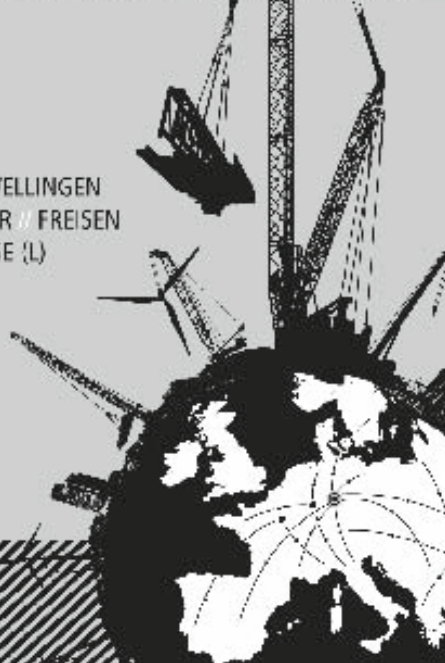
Hockeyspiel im Park



**MIT UNS
GROSSES BEWEGEN!**

- SPEZIALKRANARBEITEN
- SCHWERTRANSPORTE
- BERGEN UND ABSCHLEPPEN 24/7
- ÖLSPURBESEITIGUNG 24/7
- INDUSTRIE- UND FIRMENUMZÜGE
- ARBEITSBÜHNEN VERMIETUNG
- VERKEHRSSICHERUNG

TRIER // WITTLICH // SAARWELLINGEN
BLIESKASTEL // HOCHSPEYER // FREISEN
LUDWIGSHAFEN // FRISANGE (L)



➤ WWW.STEIL-KRANARBEITEN.DE



Impressionen

...ein bunter Querschnitt



Die Außengruppe der BMR trainierte im Moselstadion



Zusammenhalt ist manchmal besonders wichtig

Impressionen

...ein bunter Querschnitt



Herzsportgruppe Mittwoch 16.30 Uhr mit vielen glücklichen Gesichtern



Eine Auswahl der Teilnehmerinnen der Qi Gong-Gruppe Montags 9.15 Uhr, die ihre Einheit in den Mutterhauspark verlegt haben



Wussten Sie schon...

...dass unser Nachbarverein das Demenzzentrum Trier e.V. in diesem Jahr ihr 20-jähriges Bestehen feiern.

Ebenfalls von unserem Vereinsgründer und Initiator Prof. Dr. Krönig, wurde zunächst ein Fachzentrum für Demenz ins Leben gerufen. Über die Jahre wurde der Verein eine der wichtigsten regionalen Anlaufstelle für Menschen mit Demenz und deren Angehörige in Rheinland-Pfalz. Der Verein bereichert mit seinem Angebot und Beratungen die Lebensqualität und Versorgung vieler Menschen mit Demenz und deren Angehörige.

Wir sagen, herzlichen Glückwunsch an das engagierte Team von nebenan und wünschen viel Erfolg und Leidenschaft für die nächsten 20 Jahre!



Jubiläum

...dass im Rahmen der Reihe „Montagsvorträge aus Forschung und Lehre“ an der Universität Trier ein interessanter Vortrag angeboten wird.

Am Montag, 11. Januar 2027 wird Dr. Tara Partetzke zum Thema „Zu viel im Kopf. Zu viel fürs Herz? Stress, Herzgesundheit und die Wirkung von Entspannung“ referieren. Es handelt sich um ein kostenfreies Angebot.

Es wird vorab nochmals Aushänge geben - eine Anmeldung über uns oder die Uni Trier im Vorfeld nicht erforderlich.

...dass die Geschäftsstelle offen ist für Vorschläge zu neuen Themeninhalten und Wünschen für neue Kurse. Melden Sie sich gerne dazu in der Geschäftsstelle.

SCHRANKE HOCH, PREIS RUNTER!

KOMFORT **PARKEN**

NACHT **PARKEN**

- ✓ **Parken ohne Ticket**
dank Kennzeichenerfassung in SWT-Parkhäusern
- ✓ **20 % sparen beim Komfort-Parken**
Parken für unter 2 € / Stunde
- ✓ **Nachtparken für 15 € / Monat**
Mo. – So, 17:00 – 9:00 Uhr

EINMAL REGISTRIEREN, IMMER SPAREN:



1. Code scannen
2. In der App registrieren
3. Günstig parken

Herbstschön im morgen danken.



NEU!

Textildruck



SCHMEKIES
MEDIEN & DRUCKEREI GmbH & Co. KG

**Wir machen mehr
als Papier bunt!**

Ab sofort bedrucken wir auch
T-Shirts, Hoodies & Co. Indi-
viduell, hochwertig und mit
Liebe zum Detail. Perfekt für
Firmen, Teams & Events.



facebook.com/schmekies



schmekies_druckerei

Wilde Acht 30 | 54329 Konz
Tel.: 06501 9460-0
info@schmekies.de
www.schmekies.de



klangfang

Manufaktur für
besseres Hören.



In unserem modernen, inhabergeführten Meisterbetrieb bieten wir Ihnen mit viel Leidenschaft, alles rund um Gutes hören und Schutz des Gehörs. Wir, Kim Julia und Jörn Groß, bieten Ihnen Hörlösungen, die zu allen Lebenssituationen passen und beraten Sie kompetent und qualitativ.



Unsere Ausstattung unterstützt uns maßgeblich, wir bieten Ihnen zum Beispiel auch ein digitales 3D Profilbild ihres Ohrs, bei diesem Vorgang bilden wir äußerst genau das Ohr und den Gehörgang ab, somit können wir sehr passgenaue Maßanfertigungen herstellen.

Mo-Do 09.00-13.00 Uhr & 13.30-17.30 Uhr; Fr 09.00-15.00 Uhr; Sa nach Vereinbarung

Fahrstraße 3, 54290 Trier • Telefon: +49(0)651-99790820 • E-Mail: hallo@klangfang.eu