


Zeit.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30		- Herzgruppe (Schneider) (TR)		- Herzgruppe (Schneider) (TR)	- Rücken-Power (Pauly) (C)	
9.00	- Herzgruppe (Brachmann) (H) - Qi Gong (9.15) (Franke) (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) (TR)	- Herzgruppe (Warschburger) (ÄH) - Yoga 60+ (Mechtel-Winter) (A)	- Aquajogging (Koll) (BA)
10.00	- Herzgruppe (Brachmann) (H) - Nordic Walking (Kiebel) (WH)	- Herzgruppe (Brachmann) (H)	- Herzgruppe (Reichert) (H) - Beckenbodengymnastik (10.30) (Kiebel) (A)	- Herzgruppe (Brachmann) (H)	- Asthmagruppe (Pauly) (H)	
11.00	- Herzgruppe (Brachmann) (H) - Herzinsuffizienz (12.15) (Brachmann) (H)	- Herzgruppe (Warschburger) (ÄH)	- Herzgruppe (Reichert) (H)	- Herzinsuffizienz (Brachmann) (H)		
15.00		- Herz-Kreislauf-Training (15.30) (Nagel) (RS)	- Beckenbodengymnastik (14.30) (Kiebel) (C)	- Brustkrebsgruppe (14.30) (Mechtel-Winter) (H)	- Herzgruppe (Jungandreas) (NK/H)	RS Römersprudel ER
16.00	- Herzgruppe (Jungandreas) (NK/H) - Herzgruppe (Schneider) (TR)	- Herzgruppe (Brachmann) (H) - Fibromyalgiegruppe (Jungandreas) (A)	- Herzgruppe (Jungandreas) (16.30) (NK/H) - Herzgruppe (16.30) (Pauly) (H)	- Rückenschule (Kiebel) (C) - Fibromyalgiegruppe (Jungandreas) (A) - Herzgruppe (16.30) (Becker) (NK)	- Senioren-Fit (Hoff) (HK)	Turnhalle Trier-Ehrang HK Sportanlage Heiligkreuz BA „Das Bad“ Trier
17.00	- Herzgruppe (Warschburger) (H) - Herzgruppe (R. Knob) (BMR) - Gefäßsport (Jungandreas) (A)	- Herzgruppe (Brachmann) (H) - Pilates (17.30) (Kiebel) (A)	- Herzgruppe (17.30) (Pauly) (NK)	- Gefäßsport (Kiebel) (A) - Herzgruppe (Schneider) (BMR)	- Herzgruppe (17.30) (R. Knob) (H) - Rückenschule (17.15) (Groh) (C)	MO Moselstadion FA Tanzclub Fantasy e.V. Trier TR Turnhalle TR-West
18.00	- Ausgleichsgymnastik (Warschburger) (C) - Yoga (18.15) (Richard) (A) - Aquagymnastik (Pauly) (BA) - Herzgruppe (R. Knob) (BMR) - Herzgruppe (18.30) (Beißel) (Mo)	- Rückenschule (Linz) (H) - Power Walking (Berg) (NK)	- Yoga (18.15) (Wagner) (A) - Beckenbodengymnastik (18.15) (Mechtel-Winter) (C) - Herzgruppe (18.30) (Y. Knob) (Mo)	- Herzgruppe (Schneider) (BMR) - Ausgleichsgymnastik (Becker) (C) - Power Walking (Berg) (NK) - Pilates (18.30) (Kiebel) (H)	- Yoga (Schreiber) (A) - Rückenschule (18.15) (Groh) (C)	BMR Blandine-Merten-Realschule WH Weißhaus Wald NK Neuapostolische Kirche 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 (Franke) (C) - Volleyball (R. Knob) (BMR)	- Rückenschule (Linz) (H) - Qi Gong (Franke) (C)			- Volleyball (R. Knob) (BMR)	ÄH Eingang Ärztehaus
20.00	- Yoga (Mechtel-Winter) (H)					