

Tagesübersicht

Stand: 01.09.2020

der offenen Kurse

Gesundheitspark Trier

Verein für Herzsport und Bewegungstherapie Trier e.V.

Zeit.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30		- Herzgruppe (ER) (Schneider)		- Herzgruppe (ER) (Schneider)	- Rücken-Power (Pauly) - Yoga 60+ (Mechtel-Winter)	
9.00	- Herzgruppe (Brachmann) - Qi Gong (9.15) (Franke)	- Herzgruppe (Brachmann) - Herzgruppe (9.30) (ER) (Schneider)	- Yoga (Mechtel-Winter) - Herzgruppe (Reichert)	- Herzgruppe (Brachmann) - Herzgruppe (9.30) (ER) (Schneider)	- Herzgruppe (Warschburger)	
10.00	- Herzgruppe (Brachmann) - Nordic Walking (WH)(Kiebel)	- Herzgruppe (Brachmann)	- Herzgruppe (Reichert) - Beckenbodengymn. (10.30) (Kiebel)	- Herzgruppe (Brachmann)	- Asthmagruppe (Pauly)	
11.00	- Herzgruppe (Brachmann) - Herzinsuffizienz (12.30) (Brachmann)	- Herzgruppe (Warschburger)	- Herzgruppe (Reichert)	- Herzinsuffizienz (Brachmann)		- Wassergymnastik (BA) (Koll)
15.00		- Herz-Kreislauf-Training (15.30) (RS) (Nagel)	- Beckenbodengymn. (14.30) (Kiebel)	- Brustkrebsgruppe (14.30) (Reichert)	- Herzgruppe (Jungandreas) - Schlaganfallgruppe (15.30) (Becker)	RS Römersprudel ER Turnhalle Trier-Ehrang HK Sportanlage Heiligkreuz BA „Das Bad“ Trier MO Moselstadion FA Tanzclub Fantasy e.V. Trier UR Ursulinen Realschule Trier WH Weißhaus Wald ohne Kennung Ärztehaus Engelstr. 31, 54292 Trier
16.00	- Herzgruppe (Jungandreas) - Herzgruppe (FA) (Schneider)	- Herzgruppe (Brachmann) - Fibromyalgiegruppe (Jungandreas)	- Herzgruppe (Jungandreas) - Herzgruppe (16.30) (FA) (Pauly)	- Herzgruppe (Reichert) - Fibromyalgiegruppe (Jungandreas) - Rückenschule+ Pilates 50+ (Pauly)	- Senioren-Fit (HK) (Hoff) - Herzgruppe (16.45) (R. Knob)	
17.00	- Herzgruppe (Brachmann) - Herzgruppe (FA) (Schneider) - Herzgruppe (UR) (R. Knob) - Gefäßsport (Jungandreas)	- Herzgruppe (Brachmann) - Tai Ji Quan (17.30) (Mombach)	- Herzgruppe (Jungandreas) - Herzgruppe (17.30) (FA) (Pauly)	- Herzgruppe (Reichert) - Gefäßsport (Kiebel) - Herzgruppe (UR) (Schneider)	- Herzgruppe (17.45) (R. Knob) - Rückenschule (17.30) (Kluge)	
18.00	- Ausgleichsgymn. (Brachmann) - Yoga (18.15) (Richard) - Wassergymn. Herzgruppe (BA) (Pauly) - Herzgruppe (UR) (R. Knob) - Herzgruppe (18.30) (Fass)	- Rückenschule (Linz) - Weight Walking (18.15) (MO) (Brachmann) - Pilates (18.30) (Kiebel)	- Yoga (18.15) (Wagner) - Beckenbodengymn. (18.30) (Mechtel-Winter) - Herzgruppe (18.30) (Y. Knob)	- Herzgruppe (UR) (Schneider) - Ausgleichsgymn. (Becker)	- Yoga (Schreiber) - Rückenschule 60+ (18.30) (Kluge)	
19.00	- Qi Gong (Franke) - Volleyball (UR) (R. Knob)	- Rückenschule (Linz) - Qi Gong (Franke)		- Pilates (19.30) (Kiebel)	- Rückenschule (19.30) (Kluge) - Volleyball (UR) (R. Knob)	
20.00	- Yoga (Mechtel-Winter)					

