

So., 17.12. 3. Adventssonntag
Kreuzweiler 10:00 Uhr

Hochamt
f. die Verst. der Fam. Backes-Ley
f. + Lutwin Müller (als 10. Jgd.)
f. + Elisabeth Schnith
f. + Peter Biniwersi
f. ++ Alois Temmes u. Peter Schmitt
f. ++ Ehel. Anna u. Johann Peter Spanier u. + Sohn Hans Spanier
Sonderkollekte für die Kirche

Ambulante Herzgruppe Weiskirchen e.V.

Lungensport

Lungensportgruppe bei Atemwegserkrankungen in Weiskirchen
Kein Leistungssport, sondern körperliches Training zur besseren Alltagsbewältigung! In unserer Gruppe wird ein speziell auf den Lungen- und Atemwegspatienten dosiertes Training durchgeführt. Atem- und Bewegungstraining unter fachkundiger Anleitung verbessert die Lebensqualität, verringert nachweislich Krankenhauseinweisungen und verlängert das Leben. Teilnehmen können Patienten mit Asthma, COPD, Emphysem, Long-Covid, chronischer Bronchitis, Lungenfibrose und auch speziellen Lungenkrankheiten auf Rat des Hausarztes.

Die Gestaltung der Übungseinheiten soll Sie auch bei der Bewältigung von alltäglichen Belastungen unterstützen und Ihnen helfen, die eigene Krankheit selbstständig und eigenverantwortlich zu managen.

Wenn sie sich angesprochen fühlen und teilnehmen möchten, melden Sie sich gerne bei unserer Ansprechpartnerin.

Ansprechpartnerin: Tamara Becker – Schriftführerin der Ambulanten Herzgruppe Weiskirchen e. V.

Tel. 06876-172603 - Email: t.becker@ctt-reha.de

Ein Blick zu unseren Nachbarn

Jazz-Club Trier e.V. präsentiert: Weihnachts-Session regionaler Musiker:innen

Zum Saisonende wird die letzte **Jam-Session** auf dem **Saarburger Warsberg** dem weihnachtlichen Swing gewidmet: Am **Sonntag, 10. Dezember 2023**, kann man **ab 15:30 Uhr** im **Bistro Panorama auf dem Warsberg** Klassiker wie Jingle Bells hören und verstehen, wie und warum selbige am Santa Claus befestigt sind.

Eine wunderbare Abwechslung also zum oft als Christmas-Einerlei empfundenen Vorweihnachtsstress, den die improvisierenden Musiker:innen hier völlig entspannt und mit großer Spielfreude präsentieren.

Der **Eintritt** ist wie immer **frei!**

Farbanzeigen fallen auf!

Jetzt online buchen
und gestalten:
anzeigen.wittich.de



Gut informiert durch
Ihr Amts- oder Mitteilungsblatt!



Besuchen Sie unseren Sonderverkauf



Werksverkauf für salzglasiertes Steinzeug

Wir haben viele Artikel bis zu **40%** reduziert.

Werksverkauf

Werkstätte für salzglasiertes Steinzeug

Töpferei Girmscheid

gegenüber der Fachhochschule | 56203 Höhr-Grenzhausen
Rheinstraße 41 | Telefon 0 26 24 / 71 82

www.girmscheid.de

Öffnungszeiten: Di. - Fr. 10 - 17 Uhr | Samstag 9 - 14 Uhr