

Tag	Uhrzeit	Info	Sportart	Sportstätte/Treffpunkt	Übungsleiter	Arzt
<b>Montag</b>						
Montag	10:00 - 11:00 Uhr	Neue Gruppe	Gymnastikkurs „Pilates-Mix“	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt	Ralf Ohloff	
Montag	16:30 - 17:30 Uhr		Herzsport-Hockergymnastik	St. Elisabeth-Hospital Im Schloßpark 12, 45699 Herten	Leonie Schroeder	ja
Montag	16:00 - 17:00 Uhr		Pilates	Knappenhalle, Paschenbergstraße 91-95, 45701 Herten	Gabriele Augustin	
Montag	17:00 - 18:00 Uhr		Reha-Orthopädie		Gabriele Augustin	
Montag	19:00 - 21:00 Uhr		Square Dance	Bürgerhaus Herten-Süd Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Herten	Detlev Schalk	
Montag	18:00 - 19:00 Uhr		Nordic Walking/Walking	Sportplatz Katzenbusch 45699 Herten, Katzenbuschstr. 5	Ralf Ohloff- Melanie Nommensen	
<b>Dienstag</b>						
Dienstag	09:30 - 10:30 Uhr		Hockergymnastik	Bürgerhaus Herten-Süd Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Herten	Ralf Ohloff	
Dienstag	10:30 - 11:30 Uhr		Hockergymnastik			
Dienstag	14:30 - 15:30 Uhr		Wirbelsäulengymnastik	Klaus-Bechtel-Turnhalle, an der Gesamtschule Fritz-Erler-Straße 2, 45701 Herten		
Dienstag	15:30 - 16:30 Uhr	4 - 6 Jahre GRUPPE VOLL	Powerkids Minis	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt <b>Probestunde nur mit Anmeldung!</b> Sarah.gritzan@googlemail.com	Sarah Gritzan	
Dienstag	16:30 - 17:30 Uhr	7 - 10 Jahre	Powerkids Kiddies			
Dienstag	17:30 - 18:30 Uhr	11 -14 Jahre	Powerkids Teens			
Dienstag	16:45 - 18:15 Uhr		Herzsport, blaue Gruppe	Martin-Luther-Schule 45701 Herten-Westerholt, Martin-Luther-Str. 3	Monique Riedel	Ja
Dienstag	16:45 - 18:15 Uhr		Herzsport, rote Gruppe		Gabriele Augustin	Ja
Dienstag	18:00 - 19:15 Uhr	Separater Beitrag	Yoga - Fortgeschrittene	Kaplan-Prassek-Heim Papst-Johannes-Str.2, 45699 Herten	Andrea Jansen-Sonnhoff Tel. 02366 104901	
Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr	Distel-Walker	Nordic Walking/Walking	Halde Hoheward/Am Handweiser Herner Str.198 , 45699 Herten	Gustav Küpper	
Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr		Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Grundschule Am Wilhelmsplatz Am Wilhelmsplatz 4, 45699 Herten	Sabine Wrzalik	
<b>Mittwoch</b>						
Mittwoch	09:45 - 11:00 Uhr	Separater Beitrag	Yoga - Anfänger	Kaplan-Prassek-Heim Papst-Johannes-Str.2, 45699 Herten	Andrea Jansen-Sonnhoff Tel. 02366 104901	
Mittwoch	15:30 - 17:00 Uhr		Seniorentanz	Bürgerhaus Herten-Süd Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Herten	Barbara Steltner	
Mittwoch	16:30 - 18:00 Uhr		Qi-Gong	Martin-Luther-Schule 45701 Herten-Westerholt, Martin-Luther-Str. 3	Rosy von Westerholt	
Mittwoch	16_00 - 17:15 Uhr		Herzsport	Grundschule Herten Mitte Vitusstr. 9 - 11, 45699 Herten	Ralf Ohloff	Ja
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr		Nordic Walking/Walking	Sportplatz Katzenbusch 45699 Herten, Katzenbuschstr. 5	Hartmut Olk Anja Olk	
Mittwoch	17:30 - 18:45 Uhr		Herzsport	Grundschule Herten Mitte Vitusstr. 9 - 11, 45699 Herten	Anne Edelhoﬀ	Ja
Mittwoch	18:45 - 20:00 Uhr		Herzsport			Ja
<b>Donnerstag</b>						
Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr		Hockergymnastik	Bürgerhaus Herten-Süd Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Herten	Sabine Wrzalik	
Donnerstag	10:30 - 11:30 Uhr		Pilates	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt	Gabriele Augustin	
Donnerstag	16:30 - 17:30 Uhr		Wirbelsäulengymnastik	Grundschule Herten Mitte Vitusstr. 9 - 11, 45699 Herten	Kröninger Peter	
Donnerstag	16:00 - 17:15 Uhr	Neue Gruppe	Lungensport	Turnhalle Grundschule Am Wilhelmsplatz Am Wilhelmsplatz 4, 45699 Herten	Ohloff Ralf	
Donnerstag	14:00 - 15:30 Uhr		Seniorentanz	Bürgerhaus Herten-Süd Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Herten	Wolfgang Kuhn	
Donnerstag	16:00 - 17:00 Uhr	6 - 8 Jahre	Powerkids Sweeties	Sporthalle Goetheschule, Josefstraße 92, 45699 Herten <b>Probestunde nur mit Anmeldung!</b> Sarah.gritzan@googlemail.com	Sarah Gritzan	
Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	9 - 11 Jahre GRUPPE VOLL	Powerkids Middies			
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr	12 - 14 Jahre GRUPPE VOLL	Powerkids Maxies			
Donnerstag	17:30 - 18:45 Uhr		Herzsport	Grundschule Herten Mitte Vitusstr. 9 - 11, 45699 Herten	Gabi Augustin / Ralf Ohloff	Ja
Donnerstag	18:45 - 20:00 Uhr		Herzsport, Trainingsgruppe			
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr	Distel-Walker	Nordic Walking/Walking	Halde Hoheward/Am Handweiser Herner Str.198 , 45699 Herten	Gustav Küpper Josef Peters	
<b>Freitag</b>						
Freitag	10:00 - 11:00 Uhr		Nordic Walking/Walking	Turnhalle Süder Grundschule, In der Feige Parkplatz, Heinrich-Lerschstr. 23, 45699 Herten	Norbert Huhne	
Freitag	19:00 - 21:00 Uhr	Fortgeschrittene	Square Dance	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt	Jürgen Wieschus	