

| Tag | Uhrzeit | Info | Sportart | Sportstätte/Treffpunkt | Übungsleiter | Arzt |
|-------------------|-------------------|-----------------------------------|------------------------------|---|-----------------------------------|------|
| Montag | | | | | | |
| Montag | 10:00 - 11:00 Uhr | | Gymnastikkurs „Pilates-Mix“ | FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt | Ralf Ohloff | |
| Montag | 16:30 - 17:30 Uhr | | Herzsport-Hockergymnastik | FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt | 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 in der Halle | | Gabriele Augustin | |
| Montag | 18:00 - 19:30 Uhr | | Outdoor-Sport | FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt, Outdoor-Sportanlage | Karin & Hermann Bertling | |
| Montag | 19:00 - 21:00 Uhr | zur Zeit corona- bedingt Pause | 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 | |
| Dienstag | | | | | | |
| 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 | Turnhalle Am Wilhelmsplatz Am Wilhelmsplatz 4, 45699 Herten | | |
| 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 - 19:00 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 Am Wilhelmsplatz Am Wilhelmsplatz 4, 45699 Herten | Sabine Wrzalik | |
| Dienstag | 20:00 - 21:00 Uhr | zur Zeit corona- bedingt Pause | Wassergymnastik | Schwimmhalle Christy-Brown-Förderschule, Hofstr. 26, 45701 Herten-Langenbochum | Karin & Hermann Bertling | |
| Mittwoch | | | | | | |
| Mittwoch | 10:00 - 11:30 Uhr | | Outdoor-Sport | FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt, Outdoor-Sportanlage | Karin & Hermann Bertling | |
| Mittwoch | 16:15 - 17:45 Uhr | | Qi-Gong | FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt | 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 |
| Donnerstag | 20:00 - 21:45 Uhr | zur Zeit corona- bedingt Pause | Volleyball | Theodor-Heuss-Schule Vitusstraße 9-11, 45699 Herten | Ute Jonner | |
| Donnerstag | | | | | | |
| 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 | | Lungensport | Turnhalle Am Wilhelmsplatz Am Wilhelmsplatz 4, 45699 Herten | Ohloff Ralf | |
| Donnerstag | 14:00 - 15:30 Uhr | | Seniorentanz | FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt | Wolfgang Kuhn | |
| Donnerstag | 16:00 - 17:00 Uhr | 6 - 9 Jahre | Powerkids Sweeties | Sporthalle Goetheschule, Josefstraße 92, 45699 Herten PROBESTUNDE NUR MIT VORANMELDUNG! Sarah.gritzan@googlemail.com Mobil: 0170-5560839 | Sarah Küppers | |
| Donnerstag | 17:00 - 18:00 Uhr | 9 - 13 Jahre | Powerkids Middies | | | |
| Donnerstag | 18:00 - 19:00 Uhr | 13 - 16 Jahre | Powerkids Maxies | | | |
| Donnerstag | 19:00 - 20:00 Uhr | Neue Gruppe 13.01.2022 | Reha-Orthopädie im Wasser | Hallenbad Herten-Westerholt Storcksmährstr. 58 · 45701 Herten | Jutta Heyden | |
| 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 | |
| Freitag | | | | | | |
| 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 | zur Zeit corona- bedingt Pause | Square Dance | FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt | Jürgen Wieschus | |