

Tag	Uhrzeit	Info	Sportart	Sportstätte/Treffpunkt	Übungsleiter	Arzt/RK
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		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	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt		
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 Hartmut Olk	
Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr		Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Am Gymnasium, 45699 Herten	Sabine Wrzalik	
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	Peter Kröninger	
Mittwoch	16_00 - 17:15 Uhr		Herzsport		Ralf Ohloff	Ja
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
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr		Nordic Walking/Walking	Sportplatz Katzenbusch 45699 Herten, Katzenbuschstr. 5	Hartmut Olk	
Donnerstag	20:00 - 21:45 Uhr		Volleyball	Comeniuschule, Jahnstr. 2, 45701 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	Bürgerhaus Herten-Süd Hans-Senkel-Platz 1, 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	Sarah Küppers	
Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	9 - 13 Jahre	Powerkids Middies	PROBESTUNDE NUR MIT VORANMELDUNG! Sarah.gritzan@googlemail.com		
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr	13 - 16 Jahre	Powerkids Maxies	Mobil: 0170-5560839		
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	
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	Neue Gruppe	Reha-Orthopädie im Wasser	Hallenbad Herten-Westerholt	Jutta Heyden	
Donnerstag	20:00 - 21:00 Uhr	Neue Gruppe	Reha-Orthopädie im Wasser	Storcksmährstr. 58 · 45701 Herten		
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	11:00 - 12:00 Uhr	Neue Gruppe	Atemgymnastik	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt	Ralf Ohloff	
Freitag	19:00 - 21:00 Uhr		Square Dance	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt	Jürgen Wieschus	
Samstag						
Samstag	10:00 - 11:00 Uhr	Neue Gruppe ab 30.04.2022	Jumping Fitness auf dem Minitrampolin	Knappenhalle, Paschenbergstraße 91-95, 45701 Herten	Nicole Bolz	
Samstag	11:00 - 12:00 Uhr					