

REHA-SPORT nur mit Genehmigung des Arztes möglich!

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	16:15	- 17:15	Uhr		Herzsport-Hockergymnastik	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt		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			
Montag	18:00	- 19:30	Uhr		Outdoor-Sport	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt, Outdoor-Sportanlage	Hans König	
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	Turnhalle am Wilhelmsplatz (Karl-Schweisfurth-Halle) 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 Hartmut Oik	
Dienstag	19:00	- 20:00	Uhr		Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle am Wilhelmsplatz (Karl-Schweisfurth-Halle) Am Wilhelmsplatz 4 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	Grundschule Herten Mitte Vitusstr. 9 - 11, 45699 Herten	Ralf Ohloff	Ja
Mittwoch	17:30	- 18:45	Uhr		Herzsport			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 Oik	
Donnerstag	20:00	- 21:45	Uhr		Volleyball	Comeniuschule, Jahnstr. 2, 45701 Herten	Ute Jonner	
Donnerstag								
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	5 - 8 Jahre(voll)	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 - 11 Jahre(voll)	Powerkids Middies			
Donnerstag	18:00	- 19:00	Uhr	ab 12 Jahre	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	
Donnerstag	19:00	- 20:00	Uhr	Anmeldung erforderlich	Wassergymnastik	Copa Ca Backum Teichstr. 20 45699 Herten	Karin & Hermann Bertling	
Donnerstag	20:00	- 21:00	Uhr		Wassergymnastik			
Freitag								
Freitag	10:00	- 11:00	Uhr		Nordic Walking/Walking	Turnhalle Süder Grundschule, In der Feige Parkplatz, Heinrich-Lerschstr. 23, 45699 Herten	Norbert Huhne Hans König	
Freitag	10:30	- 11:30	Uhr		Gesundheitsgymnastik	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt	Ralf Ohloff	
Freitag	18:00	- 19:00	Uhr	Anmeldung erforderlich	Reha-Orthopädie im Wasser	Schwimmhalle Christy-Brown-Förderschule, Hofstr. 26, 45701 Herten-Langenbochum	Jutta Heyden	
Freitag	19:00	- 20:00	Uhr		Reha-Orthopädie im Wasser			
Freitag	19:00	- 21:00	Uhr		Square Dance Lionheart-Hoppers	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt	Jürgen Wieschus	
Samstag								
Samstag	10:00	- 11:00	Uhr		Jumping Fitness auf dem Minitrampolin	Knappenhalle, Paschenbergstraße 91-95, 45701 Herten	Nicole Bolz	
Samstag	11:00	- 12:00	Uhr					