

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	16:00	- 17:00	Uhr		Pilates	Knappenhalle, Paschenbergstraße 91-95, 45701 Herten	Gabriele Augustin	
Montag	17:15	- 18:15	Uhr		Reha-Orthopädie in der Halle			
Montag	18:30	- 20:00	Uhr	KURS IST VOLL WARTELISTE NUTZEN	Line Dance	Bürgerhaus Herten-Süd Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Herten	Lena Weller	
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	14:00	- 15:00	Uhr	ab 06.10.2026	Wirbelsäulengymnastik	Klaus-Bechtel-Halle Fritz-Erler-Str. 2 45701 Herten		
Dienstag	14:30	- 15:15	Uhr	Anmeldung erforderlich	Wassergymnastik	Sportbad Westerholt Storcksmährstr. 58, 45701 Herten	Karin & Hermann Bertling	
Dienstag	16:45	- 18:15	Uhr		Reha-Herzsport, blaue Gruppe	Martin-Luther-Schule 45701 Herten-Westerholt, Martin-Luther-Str. 3	Monique Riedel Nicole Gudehus	Ja
Dienstag	16:45	- 18:15	Uhr		Reha-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	18:45	- 20:00	Uhr		Fit und Beweglich	Turnhalle am Wilhelmsplatz (Karl-Schweisfurth-Halle) Am Wilhelmsplatz 4 45699 Herten	Hans König	
Mittwoch								
Mittwoch	10:00	- 11:30	Uhr		Outdoor-Sport mit Karin und Hermann	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt, Outdoor-Sportanlage	Karin & Hermann Bertling	
Mittwoch	14:00	- 15:00	Uhr	Anmeldung Erforderlich	Reha-Orthopädie im Wasser	Sportbad Westerholt Storcksmährstr. 58, 45701 Herten	Jutta Heyden	
Mittwoch	15:00	- 16:00	Uhr		Reha-Orthopädie im Wasser			
Mittwoch	16:15	- 17:45	Uhr		Qi-Gong	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt	Peter Kröninger	
Mittwoch	16_00	- 17:15	Uhr		Reha-Herzsport	Grundschule Herten Mitte Vitusstr. 9 - 11, 45699 Herten	Ralf Ohloff	Ja
Mittwoch	17:30	- 18:45	Uhr		Reha-Herzsport			Ja
Mittwoch	18:45	- 20:00	Uhr		Reha-Herzsport			Ja
Mittwoch	18:00	- 19:00	Uhr		Nordic Walking/Walking	Sportplatz Katzenbusch 45699 Herten, Katzenbuschstr. 5	Hartmut Olk	
Mittwoch	18:15	- 19:15	Uhr	NEU	Reha-Orthopädie in der Halle	Christy-Brown-Schule 45701 Herten, Hofstr. 26	Sabine Schröder	
Mittwoch	20:00	- 21:45	Uhr		Volleyball	Comeniuschule, Jahnstr. 2, 45701 Herten	Ute Jonner	
Donnerstag								
Donnerstag	09:15	- 10:15	Uhr		Pilates	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt	Gabriele Augustin	
Donnerstag	10:30	- 11:30	Uhr		Pilates	FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt	Gabriele Augustin	
Donnerstag	16:30	- 17:30	Uhr		Fit und beweglich für Anfänger	Turnhalle am Wilhelmsplatz (Karl-Schweisfurth-Halle) Am Wilhelmsplatz 4	Kröninger Peter	
Donnerstag	16:00	- 17:15	Uhr		Reha-Lungensport	Grundschule Herten Mitte Vitusstr. 9 - 11, 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	Voll, Warteliste	Power X "Sweeties" 6-9 Jahre	Sporthalle Goetheschule, Josefstraße 92, 45699 Herten	Sarah Küppers	
Donnerstag	17:00	- 18:00	Uhr	Voll, Warteliste	Power X "Middies" 10-13 Jahre	PROBESTUNDE NUR MIT VORANMELDUNG! Sarah.gritzan@googlemail.com Mobil: 0170-5560839		
Donnerstag	18:00	- 19:00	Uhr	14 - 18 Jahre	PM Group			
Donnerstag	17:30	- 18:45	Uhr		Reha-Herzsport	Grundschule Herten Mitte Vitusstr. 9 - 11, 45699 Herten	Gabi Augustin / Ralf Ohloff	Ja
Donnerstag	18:45	- 20:00	Uhr		Reha-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	- 19:45	Uhr	Voll, Warteliste	Wassergymnastik	Sportbad Westerholt Storcksmährstr. 58, 45701 Herten	Karin & Hermann Bertling	
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	18:30	- 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					