

| Tag | Sportangebot | Uhrzeit | Ort | Anmeld. erford. | | |
|-----------------|---|---------------|-------------------------|----------------------|------|---|
| Montag | Gymnastik (ab 60 Jahren) | 09:30 - 11:00 | Turnhalle Goldenberg | Damen | Reha | X |
| | Schwimmen-Ausdauertraining für Erwachsene | 15:00 - 15.45 | Sportbad am Stadtpark | | Reha | x |
| | Wassergymnastik | 15.45 - 16.30 | Sportbad am Stadtpark | | Reha | x |
| | Psychomotorik Kurse, Bewegungsförderung für Kinder/Jugendliche: | 16:00 - 17:00 | Sporthalle am Stadtpark | Kinder / Jugendliche | Reha | x |
| | Psychomotorik Kurse, Bewegungsförderung für Kinder/Jugendliche: | 17:00 - 18:00 | Sporthalle am Stadtpark | Kinder / Jugendliche | Reha | x |
| | Eltern-Kind-Turnen | 16:00 - 17:00 | Turnhalle OGS Hasten | 1-Jährige | Kurs | x |
| | Eltern-Kind-Turnen | 17:00 - 18:00 | Turnhalle OGS Hasten | 2-4-Jährige | Kurs | x |
| | Jumping | 17:30 - 18:30 | Turnhalle Goldenberg | | Kurs | x |
| | Jumping Fitness | 18:45 - 19:45 | Turnhalle Goldenberg | | Kurs | x |
| | Fit mit Fun | 19:00 - 20:00 | KRAFTSTATION | Damen | | |
| | Herren-Fitness 50 PLUS z.Zt. auf Dienstag verlegt | 19:00 - 20:00 | Sporthalle Hölterfeld | Herren | Kurs | x |
| | Wirbelsäulengymnastik | 19:30 - 21:00 | Sporthalle Bökerhöhe | | | |
| | Parkour (ab 14 Jahren) z.Zt. ausgesetzt | 19:45 - 22:00 | Turnhalle Goldenberg | | | |
| | Jedermänner/Spaß und Fitness z.Zt. auf Mittwoch verlegt | 20:00 - 21:30 | Sporthalle Hölterfeld | Herren | | |
| | AquaFit bei Adipositas | 21:00 - 21:45 | Sportbad am Stadtpark | | Reha | x |
| | | | | | | |
| Dienstag | Faustball I+II | 14:00 - 16:00 | Turnhalle Goldenberg | Herren | | |
| | Schwimmen + Wassergymnastik | 14:00 - 15:00 | Sportbad am Stadtpark | Senioren | | |
| | Gymnastik | 15:30 - 16:30 | Sporthalle am Stadtpark | Senioren | | |
| | Faustball Senioren II z.Zt. ausgesetzt | 15:45 - 17:30 | Turnhalle Goldenberg | Herren | | |
| | Gymnastik | 16:30 - 17:30 | Sporthalle Hackenberg | Senioren | | |
| | Sport bei Krebs | 17:00 - 18:00 | Sporthalle OGS Hasten | | Reha | |
| | Wassergymnastik | 17:15 - 18.00 | Sportbad am Stadtpark | | Reha | x |
| | Schwimmen Erwachsene | 17:15 - 18:00 | Sportbad am Stadtpark | | Reha | x |
| | Wassergewöhnung / Schwimmen lernen | 18:00 - 18:45 | Sportbad am Stadtpark | Kinder | | x |
| | Wirbelsäulengymnastik | 18:00 - 19:30 | Turnhalle Goldenberg | | Kurs | |
| | Psychomotorik Kurse, | 17:30 - 18:30 | Sporthalle am Stadtpark | Jugendliche | Reha | x |

| Tag | Sportangebot | Uhrzeit | Ort | Anmeld. erford. | | |
|-----------------|--|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|------|---|
| | Bewegungsförderung für Jugendliche | | | | | |
| | Wirbelsäulengymnastik | 18:30 - 19:30 | Sporthalle am Stadtpark | | Reha | |
| | Herren-Fitness 50PLUS | 19:00 - 20:00 | Turnhalle Goldenberg | Herren | Kurs | x |
| | Modelflug | 20:00 - 21:30 | Sporthalle Albert-Einstein-Realschule | | | x |
| | | | | | | |
| Mittwoch | Gymnastik Frauen (ab 60 Jahren) | 08:50 - 09:55 | Turnhalle Goldenberg | Damen | | |
| | Fit für den Alltag | 10:00 - 10:50 | Turnhalle Goldenberg | Damen & Herren | | |
| | Fit für den Alltag | 10:55 - 11:50 | Turnhalle Goldenberg | Damen & Herren | | |
| | Wandern | Nach Absprache | | Senioren | | |
| | Springmäuse 6-8 Jahre | 15:50 - 16:50 | Turnhalle Goldenberg | Kinder | | |
| | Turnwiesel 8-10 Jahre | 17:00 - 18:00 | Turnhalle Goldenberg | Kinder | | |
| | Mobil mit Rolli | 18:00 - 19:30 | z.Zt. Sporthalle Röntgen Gymnasium | | Reha | |
| | Schwimmen-Ausdauertraining für Kinder | 17:15 - 18:00 | Sportbad am Stadtpark | Kinder | | x |
| | Aqua-Jogging I | 17:15 -18:00 | H2O, RS-Lennep | | Reha | x |
| | Skoliose/Osteoporose/ Wirbelsäulen-Erkrankungen | 17:30 -18:30 | Turnhalle OGS Hasten | | Reha | |
| | Junior-Parcours | 18:00 - 19:00 | Turnhalle Goldenberg | Kinder | | |
| | Aqua-Jogging II | 18:00 - 18:45 | H2O, RS-Lennep | | Reha | x |
| | Skoliose/Osteoporose/ Wirbelsäulen-Erkrankungen z.Zt. ausgesetzt | 18:30 -19:30 | Turnhalle OGS Hasten | | Reha | |
| | Wirbelsäulengymnastik | 18:30 - 19:30 | Turnhalle OGS Hasten | | | |
| | Aqua-Jogging III | 18:45 - 19:30 | H2O, RS-Lennep | | Reha | x |
| | ZUMBA | 19:10 - 20:10 | Turnhalle Goldenberg | | Kurs | x |
| | Joyrobic | 20:15 - 21:45 | Turnhalle Goldenberg | | | x |
| | Jedermänner/Spaß und Fitness | 20:00 –21:30 | z.Zt. Sporthalle am Stadtpark | | Kurs | x |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| Tag | Sportangebot | Uhrzeit | Ort | Anmeld. erford. | | |
|-------------------|--|--------------------------|---------------------------|------------------------|------|---|
| Donnerstag | Cardio Aktiv | 09:15 - 10:30 | Turnhalle Goldenberg | | Kurs | x |
| | Gymnastik | 09.45 - 10.30 | KRAFTSTATION | Senioren | | |
| | Tanz | 11:00 - 12:30 | KRAFTSTATION | Senioren | | |
| | Schwimmen + Wassergymnastik | 14:00 - 15:00 | Sportbad am Stadtpark | Senioren | | |
| | Gymnastik, Ballspiele u. vieles mehr | 15.30 –16.30 | Sporthalle Dörpfeld | Senioren | | |
| | Turnflöhe | 16:00 - 17:00 | Turnhalle Goldenberg | Kinder | | |
| | Sport für Menschen mit neurologischen Störungen oder Bewegungsbeeinträchtigungen | 16:00 - 17:00 | Sporthalle am Stadtpark | | Reha | |
| | Lungensport bei Atemwegserkrankungen (Asthma, COPD) Sportgruppe | 17:30 - 18:30 | Sporthalle am Stadtpark | | Reha | |
| | Jumping Fitness | 17:30 - 18:30 | Turnhalle Goldenberg | | Kurs | x |
| | Skoliose/Osteoporose/ Wirbelsäulen-Erkrankungen | 18:00 - 19:00 | Sporthalle Dachsweg | | Reha | x |
| | Lungensport bei Atemwegserkrankungen (Asthma, COPD) Sportgruppe | 18:30 - 19:30 | Sporthalle am Stadtpark | | Reha | |
| | Gymnastik Frauen | 18:30 - 20:00 | Turnhalle Goldenberg | | Kurs | x |
| | Yoga | 18:30 - 19:30 | Turnhalle OGS Hasten | | Kurs | x |
| | Männer-Fitness Ü40 | 20:00 - 21:30 | Turnhalle Goldenberg | | | |
| | | | | | | |
| Freitag | Eltern-Kind-Kurs I | 15:00 - 16:00 | Turnhalle Goldenberg | | Kurs | x |
| | Gymnastik | 15:00 - 16:00 | Sporthalle Lüttringhausen | Senioren | | |
| | Wassergymnastik Erwachsene | 15:00 - 15:45 | Sportbad am Stadtpark | | Reha | x |
| | Orthopädie I z.Zt. ausgesetzt | 15:00 - 16:00 | Friesenhalle | | Reha | |
| | Tischtennis | 15:30 - 17:00 | Sporthalle Dörpfeld | Senioren | | |
| | Eltern-Kind-Kurs II | 16:00 - 17:00 | Turnhalle Goldenberg | | Kurs | x |
| | Gehschule für Beinamputierte | 16:00 - 17:00 | RSV Sportpark | | Reha | |
| | Orthopädie II | 16:00 - 17:00 | Friesenhalle | | Reha | |
| | Wassergymnastik Erwachsene | 16:30 –17:15 | Sportbad am Stadtpark | | Reha | x |
| | Eltern-Kind-Kurs III | 17:00 - 18:00 | Turnhalle Goldenberg | | Kurs | x |
| | Wassergewöhnung / Schwimmen lernen | 17:15 -18:00 | Sportbad am Stadtpark | Kinder/ Jugendliche | Reha | x |
| | Schwimmen/Ausdauertraining | 18:00 –18:45 | Sportbad am Stadtpark | Kinder/ Jugendliche | Reha | x |

| Tag | Sportangebot | Uhrzeit | Ort | Anmeld. erford. | | |
|----------------|--|---------------------|-----------------------|-----------------|--|---|
| | Jedermänner/Spaß und Fitness z.Zt. auf Mittwoch verlegt | 20:00 – 21:30 | Sporthalle Hölterfeld | Herren | | |
| Samstag | Kindergeburtstage | Nach Absprache | Turnhalle Goldenberg | | | x |
| Sonntag | Wandern | Jeden 1. Sonntag | | Senioren | | |

Fußball- und Handball-Trainingszeiten bitte erfragen.

