| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|-------------------|
| | | | | | | Ballett | Badminton |
| 09:00 - 14:00 | Schulsport | Schulsport | Schulsport | Schulsport | Schulsport | A. Nagel, B. Rathjens | A.Tiedemann |
| | | | | | | Tischtennis (01.0930.04) | |
| 14:00- 14:30 | Schulsport | Schulsport | Schulsport | Schulsport | | H. Pleines | Krav Maga |
| | | | | | Paritätischer Dienst | Tischtennis (01.0930.04) | |
| 14:30 - 15:00 | Schulsport | Schulsport | Schulsport | Schulsport | M. Fritsche | H. Pleines | Nico Leeroy Sülzl |
| | DRK | Eltern Kind | KidsFit | U6 Fußball | Paritätischer Dienst | Tischtennis (01.09-30.04) | |
| 15:00 - 15:30 | A. Breuer | Christel Dahms | Sonja Rahn | H.Welskop | M. Fritsche | H. Pleines | Krav Maga |
| | DRK | Eltern Kind | KidsFit | U6 Fußball | Paritätischer Dienst | Tischtennis (01.0930.04) | |
| 15:30 - 16:00 | A. Breuer | Christel Dahms | Sonja Rahn | H.Welskop | M. Fritsche | H. Pleines | |
| | | Eltern Kind | KidsFit | | Paritätischer Dienst | Tischtennis (01.0930.04) | |
| 16:00 - 16:30 | Nur von Nov-Feb | Christel Dahms | Sonja Rahn | | M. Fritsche | H. Pleines | |
| | | | Tischtennis | | Tischtennis | Tischtennis (01.0930.04) | |
| 16:30 - 17:00 | Tura Jugendfußball | Tura Jugendfußball | L. Schütt, M. Bösch | Nur von Nov-Feb | L. Schütt, M. Bösch | H. Pleines | |
| | | | Tischtennis | | Tischtennis | Tischtennis (01.0930.04) | |
| 17:00 - 17:30 | Nur von Nov-Feb | Nur von Nov-Feb | L. Schütt, M. Bösch | Tura Jugendfußba | L. Schütt, M. Bösch | H. Pleines | |
| | | | Tischtennis | | Tischtennis | Tischtennis (01.0930.04) | |
| 17:30 - 18:00 | Tura Jugendfußball | Tura Jugendfußball | L. Schütt, M. Bösch | Nur von Nov-Feb | L. Schütt, M. Bösch | H. Pleines | |
| | Frauen Power | SV Bornberg | Tischtennis | Fitness | Tischtennis | Tischtennis (01.0930.04) | |
| 18:00 - 18:30 | Christel Dahms | H. Grabow | L. Schütt, M. Bösch | Norma Wulf | L. Schütt, M. Bösch | H. Pleines | |
| | Frauen Power | SV Bornberg | Tischtennis | Fitness | Tischtennis | Tischtennis (01.0930.04) | |
| 18:30 - 19:00 | Christel Dahms | H. Grabow | L. Schütt, M. Bösch | Norma Wulf | L. Schütt, M. Bösch | H. Pleines | |
| | Ü50 Herren | Hot Steppies | Tischtennis | Fitness | Tischtennis | Tischtennis (01.0930.04.) | |
| 19:00 - 19:30 | H.Welskop | Sandra Müller | L. Schütt, M. Bösch | Norma Wulf | L. Schütt, M. Bösch | H. Pleines | |
| | Ü50 Herren | Hot Steppies | Tischtennis | | Tischtennis | | |
| 19:30 - 20:00 | H.Welskop | Sandra Müller | L. Schütt, M. Bösch | Krav Maga | L. Schütt, M. Bösch | | |
| | | Tischtennis | Tischtennis | | Tischtennis | | |
| 20:00 - 20:30 | Krav Maga | H. Pleines | L. Schütt, M. Bösch | Nico Leeroy Sülzle | H. Pleines | | |
| | 0.5 | Tischtennis | Tischtennis | | Tischtennis | | |
| 20:30 - 21:00 | Nico Leeroy Sülzle | H. Pleines | L. Schütt, M. Bösch | Krav Maga | H. Pleines | | |
| | , 10, 10 | Tischtennis | Tischtennis | | Tischtennis | | |
| 21:00 - 21:30 | Krav Maga | H. Pleines | L. Schütt, M. Bösch | | H. Pleines | | |
| | - Ind Indea | Tischtennis | Tischtennis | | Tischtennis | | |
| 21:30 - 22:00 | | H. Pleines | L. Schütt, M. Bösch | | H. Pleines | | |