

| Mainzer Straße 34 | | | | | | |
|-------------------|----------------------|---------|------------|---------------------------------|---|---|
| Montag | 16:00 - 17:00 Uhr | 60 min | KI 01 | Kinder- und Jugendturnen | Vorschulturnen 4-6 Jahre | Karolin Kupfer |
| Montag | 17:00 - 18:15 Uhr | 75 min | KI 02 | Kinder- und Jugendturnen | Mädchen bis 10 Jahre | Anna Muschiol, Luise Krebber |
| Montag | 18:15 - 19:30 Uhr | 75 min | KI 03 | Kinder- und Jugendturnen | Mädchen ab 10 Jahren | Anna Muschiol, Luise Krebber |
| Montag | 17:00 - 18:15 | 75 min | P01 | P-Stufen | Mädchen bis 10 Jahre | Lilith Schumann |
| Montag | 18:15 - 19:30 | 75 min | P02 | P-Stufen | Mädchen bis 16 Jahre | Lilith Schumann |
| Montag | 19:30 - 20:30 Uhr | 60 min | GY 01 | Frauensport | Funktional Training / Gymnastik, Spiel | Anna Muschiol |
| Montag | 20:30 - 22:00 Uhr | 90 min | FS 01 | Männer | Basketball und Hallenfußball | Frank Schiefer |
| | | | | | | |
| Dienstag | 16:00-18:00 | 120 min | LR01 | Leistungsturnen Mädchen | AK5 | Franziska Hillenbrand, Lina Schwarz |
| Dienstag | 16:00 - 18:00 Uhr | 120 min | LR 02 | Leistungsturnen Mädchen | AK 6-7 | Franka Hauer, Lilith Schumann, Lina Krebber |
| Dienstag | 16:00 - 18:00 Uhr | 120 min | LR 03 | Leistungsturnen Mädchen | AK 8-9 | Paula Kurth, Ainoa Tuschen |
| Dienstag | 16:00 - 18:00 Uhr | 120 min | LR 04 | Leistungsturnen Mädchen | AK 10-11 | Antonia Schumann, Martha Schlimmer |
| Dienstag | 18:00 - 20:30 Uhr | 120 min | LR 05 | Leistungsturnen Mädchen | AK 12-14 | Hannah Duclau |
| Dienstag | 18:00 - 20:30 Uhr | 120 min | LR 06 | Leistungsturnen Mädchen | AK 14+ | Melvin Lucas |
| Dienstag | 18:00 - 20:30 Uhr | 120 min | LR 07 | Leistungsturnen Mädchen | AK 14+ | Pascal Bühler |
| Dienstag | 20:30 - 22:00 Uhr | 90 min | GY 02 | Gymnastik/ Sport - Mixed Groups | Konditionsgymnastik für Fortgeschritten | Bernd Marx |
| | | | | | | |
| Mittwoch | 16:00 - 17:00 Uhr | 60 min | EK 01 | Kinderturnen | Eltern-Kind bis 3 Jahre | Bettina Rautenbach |
| Mittwoch | 17:00 - 18:00 Uhr | 60 min | EK02 | Kinderturnen | Eltern-Kind bis 3 Jahre | Rike Hellmann |
| Mittwoch | 18:00 - 20:00 Uhr | 90 min | VO 01 (AH) | Breitensport Männer | Volleyball | Horst Maas |
| Mittwoch | 20:00 - 22:00 Uhr | 120 min | VO 02 | Volleyball | 2. Hobby Ligamannschaft Mixed II | Stefan Grenda |
| | | | | | | |
| Donnerstag | 16:00 - 17:00 Uhr | 60 min | KI10 | Kinderturnen | Vorschulturnen 4-6 Jahre | Rike Hellmann |
| Donnerstag | 17:00 - 18:00 Uhr | 60 min | KI11 | Kinderturnen | Vorschulturnen 4-6 Jahre | Rike Hellmann |
| Donnerstag | 18:00 - 19:00 Uhr | 60 min | KI 05 | Jungturnen | Jungs 6-9 Jahren | Rike Hellmann |
| Donnerstag | 19:00 - 20:00 Uhr | 60 min | KI 06 | Jungturnen | Jungs 10-12 Jahren | Rike Hellmann |
| Donnerstag | 20:00 - 22:00 Uhr | 120 min | VO 05 | Volleyball | 1. Hobby Ligamannschaft Mixed 1+ Herre | Michaela Nitsch |
| | | | | | | |
| Freitag | 16:00-18:00 | 120 Min | LR01 | Leistungsturnen Mädchen | AK5 | Franziska Hillenbrand, Lina Schwarz |
| Freitag | 16:00 - 18:00 Uhr | 120 min | LR 02 | Leistungsturnen Mädchen | AK 6-7 | Franka Hauer, Lilith Schumann, Lina Krebber |
| Freitag | 16:00 - 18:00 Uhr | 120 min | LR 03 | Leistungsturnen Mädchen | AK 8-9 | Paula Kurth, Ainoa Tuschen |
| Freitag | 16:00 - 18:00 Uhr | 120 min | LR 04 | Leistungsturnen Mädchen | AK 10-11 | Antonia Schumann, Martha Schlimmer |
| Freitag | 18:00 - 20:30 Uhr | 150 min | LR 05 | Leistungsturnen Mädchen | AK 12-14 | Hannah Duclau |
| Freitag | 18:00 - 20:30 Uhr | 150 min | LR 06 | Leistungsturnen Mädchen | AK 14+ | Melvin Lucas |
| Freitag | 18:00 - 20:30 Uhr | 150 min | LR 07 | Leistungsturnen Mädchen | AK 14+ | Pascal Bühler |
| Freitag | 20:30 - 22:00 Uhr | 90 min | ET 01 | Freies Turnen ab 16 Jahren | Turnbegeisterte und DSHS-Anwärter ab | Oliver Ibe |
| | | | | | | |
| Samstag | 09:00 - 10:00 Uhr | 45 min | EK 04 | Kinderturnen | Eltern-Kind-Turnen bis 3 Jahre | Paula Kurth, Luise Krebber |
| Samstag | 10:00 - 11:00 Uhr | 45 min | KI 07 | Kinderturnen | Vorschulturnen 4-6 Jahre | Paula Kurth, Luise Krebber |
| Samstag | 11:00 - 14:00 Uhr | 180 min | LR 07 | Leistungsturnen Mädchen | AK 14+ | Pascal Bühler |
| Samstag | 13:00 - 16:00 Uhr | 180 min | LR 06 | Leistungsturnen Mädchen | AK 14+ | Melvin Lucas |
| Samstag | 13:00 - 16:00 Uhr | 180 min | LR 05 | Leistungsturnen Mädchen | AK 12-14 | Hannah Duclau |
| Samstag | 14:00 - 16:00 Uhr | 120 min | LR 04 | Leistungsturnen Mädchen | AK 10-11 | Antonia Schumann, Martha Schlimmer |

| | | | | | | |
|----------------------|----------------------|---------|----------|-------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Samstag | 14:00 - 16:00 Uhr | 120 min | LR 03 | Leistungsturnen Mädchen | AK 8-9 | Paula Kurth, Ainoa Tuschen |
| Samstag | 16:00 - 18:00 | 120 min | P01, P02 | P-Stufen | AK 6-16 | Lilith Schumann |
| | | | | | | |
| Wormser Straße 34 | | | | | | |
| Mittwoch | 16:45 - 18:00 Uhr | 75 min | FS 03 | Breitensport Männer | Breitensport | Jonas Blankenagel |
| Mittwoch | 16:45 - 18:00 Uhr | 75 min | FS 04 | Breitensport Männer | Tischtennis und Gymnastik | Günter Ifland |
| Mittwoch | 18:15 - 19:50 Uhr | 90 min | GY 03 | Frauensport | Gesundheitsgymnastik für Frauen >50 | Bettina Rautenbach |
| Mittwoch | 20:00 - 22:00 uhr | 120 min | VO 04 | Volleyball Mixed | Hobby Mixed ohne Ligabetrieb | Wilma Hartung |
| | | | | | | |
| Karthäuserwall 40 | | | | | | |
| Donnerstag | 18:00 - 19:30 Uhr | 90 min | VO 05 | Volleyball | Hobby-Mixed (ohne Ligabetrieb) | Wolfgang Neumann |
| Donnerstag | 18:00 - 19:30 Uhr | 90 min | FS 04 | Sportspiele | Sportspiele Männer | Klaus Havemeister |
| Severinstraße 241 | | | | | | |
| Montag | 20:00 - 22:00 Uhr | 120 min | VO 02 | Volleyball | 1. Hobby Ligamannschaft Mixed I | Stefan Grenda |