

| Tag | Zeit | Dauer | Kürzel | Angebot | Zielgruppe | Leitung |
|-----------------------|-------------------|---------|--------|--------------------------------------|--|---------------------------------|
| Mainzer Straße | | | | | | |
| Montag | 16.30 - 17.15 Uhr | 45 min | KI01 | Kinder- und Jugendturnen | Vorschulturnen 4-6 Jahre | Anna Weiß |
| Montag | 17.25 - 18.25Uhr | 60 min | KI03 | Kinder- und Jugendturnen | Mädchen bis 10 Jahre | Ania Nestmann |
| Montag | 18.35 - 19.20 Uhr | 45 min | KI04 | Kinder- und Jugendturnen | Mädchen ab 11 Jahren | Ania Nestmann |
| Montag | 19.30 - 20.30 Uhr | 60 min | KI 07 | Kinder- und Jugendturnen | Mädchen ab 14 Jahren | Ania Nestmann |
| Montag | 19.30 - 20.30 Uhr | 60 min | TU01 | Frauensport | Functionals Training / Gymnastik, Spiel | Constanze Krietsch |
| Montag | 20.40 - 22.00 Uhr | 80min | JE 02 | Männer | Basektball und Hallenfußball | Frank Schiefer |
| Dienstag | 16.30 - 17.15 Uhr | 45 min | KI02 | Kinder- und Jugendturnen | Vorschulturnen 4-6 Jahre | Andi Roy |
| Dienstag | 17.25 - 18.30 Uhr | 65 min | KI06 | Einstiegsgruppe LR 01 | Jahrgänge 2014, 15 | Andi Roy |
| Dienstag | 17.25 - 18.30 Uhr | 65 min | LR 01 | Leistungsturnen Mädchen | Jahrgänge 2011, 12, 13 | Antonia Schumann, Paula Kurth |
| Dienstag | 18.40 - 20.30 Uhr | 110 min | LR 04 | Leistungsturnen Mädchen | Jahrgänge 2008 - 2005 | Oliver Ibe |
| Dienstag | 18.40 - 20.30 Uhr | 110 min | LR05 | Leistungsturnen Mädchen | Jahrgänge 2001 - 2005 | Pascal Bühler |
| Dienstag | 20.40 - 22.00 Uhr | 80 min | KG 01 | Gymnastik/ Sport - Mixed Groups | Konditionsgymnastik für Fortgeschrittene | Bernd Marx |
| Mittwoch | 16.30 - 17.15 Uhr | 45 min | EK 03 | Kinderturnen | Eltern-Kind bis 3 Jahre | Bettina Rautenbach |
| Mittwoch | 17.25 - 18.10 Uhr | 45 min | KI 05 | Kinderturnen/Jugendturnen | Vorschulgruppe 4 - 6 Jahre | Katja Schwemmer |
| Mittwoch | 18.20 - 19.50 Uhr | 90 min | JE 01 | Breitensport Männer | Tischtennis und Gymnastik | Günter Iffland |
| Mittwoch | | | VO AH | Breitensport Männer | Volleyball | Horst Maas |
| Mittwoch | 20.00 - 22.00 Uhr | 120 min | VO 03 | Volleyball | 2. Hobby Ligamannschaft Volleyball | Guido Josten |
| Donnerstag | 16.30 - 17.15 Uhr | 45 min | EK 01 | Kinderturnen | Eltern-Kind bis 3 Jahre | Andi Roy |
| Donnerstag | 17.25 - 18.10 Uhr | 45 min | EK 02 | Kinderturnen | Eltern-Kind bis 3 Jahre | Andi Roy |
| Donnerstag | 18.30 - 19.50 Uhr | 80 min | GY 03 | Frauensport | Konditionsgymnastik | Lisa Ehlers |
| Donnerstag | 20.00 - 22.00 Uhr | 120 min | VO 02 | Volleyball | 1. Hobby Ligamannschaft- mixed + Herren | Michaela Nitsch |
| Freitag | 16.30 - 18.20 Uhr | 110 min | LR 02 | Leistungsturnen Mädchen | Jahrgänge 2011- 2008 | Kim Seitzl und Channa Andersson |
| Freitag | 16.30 - 18.20 Uhr | 110 min | LR03 | Leistungsturnen Mädchen | Jahrgänge 2009 - 2006 | Pascal Bühler |
| Freitag | 18.30 - 20.00 Uhr | 90 min | LR04 | Leistungsturnen Mädchen | Jahrgänge 2008 - 2005 | Oliver Ibe |
| Freitag | 18.30 - 20.00 Uhr | 90 min | LR 05 | Leistungsturnen Mädchen | Jahrgänge 2001 - 2005 | Pascal Bühler |
| Freitag | 20.10 - 22.00 Uhr | 110 min | JE 03 | Gymnastik/Sport - Mixed- Gruppen | Gymnastik und Volleyball >40 Jahre | Wolfgang Kacir |
| Samstag | 9.00 - 11.50 Uhr | 170 min | VO | Volleyball 2. Mannschaft Hobby Mixed | | Knud Zabrocki |
| Samstag | 12.00 - 13.50 Uhr | 110 min | LR01 | Leistungsturnen Mädchen | Jahrgänge 2011, 12, 13 | Antonia Schumann, Paula Kurth |
| Samstag | 12.00 - 13.50 Uhr | 110 min | KI06 | Einstiegsgruppe LR 01 | Jahrgänge 2014, 15 | Andi Roy |
| Samstag | 14.00 - 15.50 Uhr | 110 min | LR03 | Leistungsturnen Mädchen | Jahrgänge 2009 - 2006 | Pascal Bühler |
| Samstag | 14.00 - 15.50 Uhr | 110 min | LR 05 | Leistungsturnen Mädchen | Jahrgänge 2001 - 2005 | Pascal Bühler |
| Samstag | 16.00- 18.00 Uhr | 120 min | LR02 | Leistungsturnen Mädchen | Jahrgänge 2011- 2008 | Kim Seitzl und Channa Andersson |
| Samstag | 16.00 - 18.00 Uhr | 120 min | LR04 | Leistungsturnen Mädchen | Jahrgänge 2008 - 2005 | Oliver Ibe |

| | | | | | | |
|-----------------------|-------------------|---------|------------|------------------|--------------------------------|--------------------|
| Wormser Straße | | | | | | |
| Mittwoch | 17.30 - 19.00 Uhr | 90 min | GY 01 + 02 | Frauensport | Gesundheitsgymnastik >50 Jahre | Bettina Rautenbach |
| Mittwoch | 20.15 - 22.00 uhr | 90 min | VO 05 | Volleyball Mixed | Hobby Mixed ohne Ligabetrieb | Wilma Hartung |
| Karthäuserwall | | | | | | |
| Donnerstag | 18.00 - 19.30 Uhr | 90 min | VO 04 | Volleyball | Hobby-Mixed (ohne Ligabetrieb) | Wolfgang Neumann |
| Donnerstag | 18.00 - 19.30 Uhr | 90 min | JE 04 | Sportspiele | Sporspiele Männer | Klaus Havemeister |
| Severinstraße | | | | | | |
| Montag | 19.30 - 21.30 Uhr | 120 min | VO 01 | Volleyball | 1. Hobby-Mixed- Liga + Herren | Iraj Chegini |