

Übungszeiten: 2023

| | | | | | |
|-----|--|---------------|---------------------|------------|--------------------------------------|
| Mo. | Schwimmen | ab 17:00 Uhr | Jugend | Hallenbad | H. Griese |
| Mo. | Gymnastik 50+ | 17:00 – 18:00 | Damen | Turnhalle | N. Walther |
| Mo. | Volleyball | 18:00 – 20:00 | Da. /He./ Jugd. | Turnhalle | Ralf Will |
| Di. | Frühschwimmen | ab 05:30 Uhr | alle Altersklassen | Hallenbad | S. Stüben |
| Di. | Leichtathletik | 17:30 – 19:00 | Jugend / Jg. 2012 | Sportplatz | C. v. d. Gablantz Cathleen Zierau |
| Di. | Square Dance | 19:00 – 21:00 | „Gemeinschaftshaus“ | Kapern | Silvia Seitz-Eimer |
| Di. | Badminton | 19:00 – 21:00 | Damen/Herren | Turnhalle | J. Bode |
| Mi. | Kinder-Turnen | 16:30 -17:30 | Eltern/Kind | Turnhalle | A. Haver / S. Schellack |
| Mi. | Sportabzeichen AG Mai bis September | ab 17:00 Uhr | alle AK | Sportplatz | H.-J. Bosselmann/ K. Hofstetter |
| Mi. | Gymnastik, Präventions | 18:00 – 21:00 | Damen/Herren | Turnhalle | I. Brade |
| Do. | Frühschwimmen | ab 05:30 Uhr | alle Altersklassen | Hallenbad | S. Stüben |
| Do. | Sportabzeichen AG Mai bis September | ab 17:00 Uhr | alle AK | Sportplatz | H.-J. Bosselmann/ K. Hofstetter |
| Do. | Leichtathletik / Rasenkraftsport | 17:30 – 19:00 | Jugend / Jg. 2017 | Sportplatz | C. v. d. Gablantz |
| Do. | Leichtathletik / Rasenkraftsport | 17:30 – 19:00 | Jugend / Jg. 2012 | Sportplatz | C. v. d. Gablantz Cathleen Zierau |
| Do. | Faustball | ab 19:30 Uhr | Herren | Turnhalle | F. Walther |
| Fr. | Badminton | 18:00 - 20:00 | Jugend | Turnhalle | J. Bode |



Der erste Montag im Monat: 4.09. / 2.10. / 6.11. / 2.12.

| | | | | | |
|-----|------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------------------|
| Mo. | Kinderturnen für Minis | 16:00 -16:45 | Eltern/Kind | Turnhalle | A. Haver / S. Schellack |
|-----|------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------------------|