

| Wochentag | Trainingsgruppe | Trainingszeit | Trainer | Bereich |
|------------|-------------------------|-------------------|---|------------------------|
| Montag | AK 5 / 6 | 16:30 - 18:30 Uhr | Kristin Matthes - Rahn | Gerätturnen weibl. |
| | AK 8 / 9 | 16:30 - 18:00 Uhr | Maria & Gaby Sämmang | Gerätturnen weibl. |
| | AK 10 / 11 Pflicht | 16:30 - 18:30 Uhr | Steffi Linse | Gerätturnen weibl. |
| | AK 11 / 12 Kür | 16:30 - 18:30 Uhr | Martina Günther/ Steffi Linse | Gerätturnen weibl. |
| | Erwachsene | 19.30 - 20:30 Uhr | Helga Findeisen | Seniorengymnastik |
| Dienstag | AK bis 6 | 16:00 - 17:00 Uhr | Ute Schuster | Mutter - Kind - Turnen |
| | AK 6 / 7 und 8 Anfänger | 17:00 - 18:30 Uhr | Ralf Kotte | Gerätturnen männl. |
| | AK 8 / 9 | 17:00 - 18:30 Uhr | Jan Freytag | Gerätturnen männl. |
| | AK 10 / 11 | 17:00 - 18:30 Uhr | Jan Freytag | Gerätturnen männl. |
| | AK ab 14 | 17:00 - 19:30 Uhr | Rolf Hörnig & Dieter Queißer | Gerätturnen männl. |
| | Jugend / Erwachsene | 19:30 - 22:00 Uhr | Jan Freytag | Volleyball gemischt |
| Mittwoch | Erwachsene | 17:00 - 18:30 Uhr | Ilse Hösel | Rückenschule |
| | Erwachsene | 18:30 - 21:00 Uhr | Susann Schmidt | Aerobic |
| Donnerstag | AK 8 / 9 | 17:00 - 18:30 Uhr | Jan Freytag | Gerätturnen männl. |
| | AK 10 / 11 | 17:00 - 18:30 Uhr | Jan Freytag | Gerätturnen männl. |
| | AK ab 13 | 17:00 - 19:00 Uhr | Peggy Freytag | Gerätturnen weibl. |
| | Erwachsene | 19:00 - 20:30 Uhr | Helga Findeisen | Senioren Turnen |
| | AK ab 14 | 17:00 - 19:00 Uhr | Rolf Hörnig & Dieter Queißer | Gerätturnen männl. |
| | AK 6 / 7 und 8 Anfänger | 17:00 - 18:30 Uhr | Ralf Kotte | Gerätturnen männl. |
| Freitag | AK 5 / 7 | 17:00 - 18:30 Uhr | Kristin Matthes - Rahn | Gerätturnen weibl. |
| | AK 8 / 9 | 17:00 - 18:30 Uhr | Maria & Gaby Sämmang | Gerätturnen weibl. |
| | AK 10 / 11 Pflicht | 17:00 - 18:30 Uhr | Martina Günther/ Kristin Matthes - Rahn | Gerätturnen weibl. |
| | AK 11 / 12 Kür | 17:00 - 20:00 Uhr | Martina Günther | Gerätturnen weibl. |
| | AK ab 13 | 17:00 - 19:00 Uhr | Peggy Freytag | Gerätturnen weibl. |
| Samstag | Kinder und Erwachsene | 10:30 - 12:00 Uhr | Holger Schill | Jonglieren & Einrad |