

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------|---|---|----------------------------------|--|----------------|----------------|----------------|
| 09:00 - 10:30 Uhr | | | | | | D-Juniorinnen | E-Juniorinnen |
| 10:30 - 12:30 Uhr | | | | | | | D2-Junioren |
| 12:30 - 14:00 Uhr | | | | | | C-Juniorinnen | |
| 14:00 - 16:00 Uhr | | | | | | C1-Junioren | |
| 15:30 - 16:30 Uhr | | 16:00 - 17:00 Uhr F1-Junioren | 15:30 - 16:30 Uhr F1-Junioren | 15:30 - 16:30 Uhr Ball und Spiele | | | |
| 16:00 - 18:00 Uhr | | | 16:30 - 17:30 Uhr F2-Junioren | 16:30 - 18:00 Uhr E2-Junioren | | B-Juniorinnen | D1-Junioren |
| 18:00 - 20:00 Uhr | 18:30 - 20:00 Uhr Fitness für Frauen | 19:15 - 20:15 Uhr Fitness für Herren | 17:30 - 19:00 Uhr E1-Junioren | Training für Gesundheit & ZUMBA Damen | | AH | Herren |
| 20:00 - 22:00 Uhr | | | | | | | |