

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|----------------------|----------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| 13:45 | 13:45 - 15:00 | | | | | | 10:00 - 12:00 |
| 14:00 | Turnen | | | | | | Fussball |
| 14:15 | Seniorinnen | | | | | | B-Junioren |
| 14:30 | nach Absprache mit | | | | | 12:00 - 16:30 | |
| 14:45 | der Schule | | | | | Einrad | |
| 15:00 | 15:00 - 16:15 | | | | | | |
| 15:15 | Turnen | | | | 15:15 - 16:30 | | |
| 15:30 | Senioren Männer | | 15:30 - 17:00 | | Fussball | | |
| 15:45 | nach Absprache mit | | Fussball | | G-Jugend | | |
| 16:00 | der Schule | | E-Jugend | | | | |
| 16:15 | 16:15 - 17:15 | 16:15 - 17:15 | | | | | |
| 16:30 | Turnen | Turnen | | 16:30 - 18:00 | 16:30 - 18:45 | 16:30 - 18:30 | |
| 16:45 | Eltern + Kind | Kleinkinder und | | Fussball | Fussball | Fussball | |
| 17:00 | | Kindergartenkinder | 17:00 - 18:30 | F-Jugend | D-Jugend | C-Junioren | |
| 17:15 | 17:15 - 19:00 | 17:15 - 18:30 | Turnen | | | | |
| 17:30 | Jugendfussball | Turnen | Mädchen 2.-4. Klasse | | | | |
| 17:45 | | Vorschulkinder | | | | | |
| 18:00 | | Mädchen + Buben + | | 18:00 - 19:15 | | | |
| 18:15 | | Mädchen 1. Klasse | | Turnen | | | |
| 18:30 | | 18:30 - 20:00 | 18:30 - 20:00 | Knaben ab 1. Klasse | | | |
| 18:45 | | Kursangebot | Turnen | | 18:45 - 20:15 | | |
| 19:00 | 19:00 - 20:15 | | Mädchen ab 5. Klasse | | Turnen | | 19:00 - 21:30 |
| 19:15 | Turnen | | | 19:15 - 20:30 | Fördergruppe | | Goißlschnalzer |
| 19:30 | Damengymnastik | | | Einrad | | | |
| 19:45 | | | | Jonglieren und andere | | | |
| 20:00 | | 20:00 - 21:15 | 20:00 - 21:30 | Bewegungskünste | | | |
| 20:15 | 20:15 - 21:30 | Fitness | Fitness | ANFÄNGER | | | |
| 20:30 | Kursangebot | für Frauen ab 40 | Gesundheitsorientierte | 20:15 - 21:45 | 20:15 - 21:45 | | |
| 20:45 | | | Fitness für Frauen | Fussball | Einrad | | |
| 21:00 | | | ab 16 | A-Junioren | Jonglieren und andere | | |
| 21:15 | | | | | Bewegungskünste | | |
| 21:30 | | | | | FORTGESCHRITTENE | | |
| 21:45 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |