

| Tag | Uhrzeit | Sporthalle Schule Hohe Geest | | | Sporthalle Parkstraße | | Sporthalle am Park | |
|-------------|--------------------------|--|--|------------------------------|---|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | | Feld 1 | Feld 2 | Feld 3 | Feld 1 | Feld 2 | Feld 1 | Feld 2 |
| Montag | 13:00-13:30 | | | | | | frei | frei |
| | 13:30-14:00 | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | frei | frei |
| | 14:00-14:30 | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | frei | frei |
| | 14:30-15:00 | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | (WP) Fußball G-Jgd | (WP) Fußball G-Jgd |
| | 15:00-15:30 | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | (WP) Fußball G-Jgd | (WP) Fußball G-Jgd |
| | 15:30-16:00 | Ballsport | Ballsport | Tanzschule B.Herfurth | frei | frei | (WP) Fußball D3-Jgd | (WP) Fußball D3-Jgd |
| | 16:00-16:30 | Ballsport | Ballsport | Tanzschule B.Herfurth | Handb.m. E-Jgd (9-10 J.) | Handb.m. E-Jgd (9-10 J.) | (WP) Fußball D3-Jgd | (WP) Fußball D3-Jgd |
| | 16:30-17:00 | | (WP) Leichtathletik Kinder (6-10 Jahre) | | Handb.m. E-Jgd (9-10 J.) | Handb.m. E-Jgd (9-10 J.) | (WP) Fußball D3-Jgd | (WP) Fußball D3-Jgd |
| | 17:00-17:30 | | (WP) Leichtathletik Kinder (6-10 Jahre) | | Handb.m.D-Jgd (11-12 J.) | Handb.m. D-Jgd (11-12 J.) | Lebenshilfe (alle 2 Wochen) | Floorball |
| | 17:30-18:00 | | (WP) Leichtathletik Kinder (6-10 Jahre) | | Handb.m.D-Jgd (11-12 J.) | Handb.m. D-Jgd (11-12 J.) | Lebenshilfe (alle 2 Wochen) | Floorball |
| | 18:00-18:30 | | (WP) Leichtathletik Kinder (6-10 Jahre) | | Handb.m.D-Jgd (11-12 J.) | Handb.m. D-Jgd (11-12 J.) | Lebenshilfe (alle 2 Wochen) | Floorball |
| | 18:30-19:00 | | (WP) Leichtathletik Jugend Leistungsgruppe | | (WP) Meezener SV | (WP) Meezener SV | Fun Sport / Zumba | frei |
| | 19:00-19:30 | | (WP) Leichtathletik Jugend Leistungsgruppe | | (WP) Meezener SV | (WP) Meezener SV | Fun Sport / Zumba | frei |
| | 19:30-20:00 | | (WP) Leichtathletik Jugend Leistungsgruppe | | (WP) Meezener SV | (WP) Meezener SV | Fun Sport / Deep Work | frei |
| Dienstag | 20:00-20:30 | (WP) Fußball Damen | (WP) Fußball Damen | Völkerball / Nindorf | (WP) Meezener SV | (WP) Meezener SV | Fun Sport / Deep Work | Volleyball |
| | 20:30-21:00 | (WP) Fußball Damen | (WP) Fußball Damen | Völkerball / Nindorf | (WP) Meezener SV | (WP) Meezener SV | frei | Volleyball |
| | 21:00-21:30 | (WP) Fußball Damen | (WP) Fußball Damen | Völkerball / Nindorf | (WP) Meezener SV | (WP) Meezener SV | frei | Volleyball |
| | 21:30-22:00 | (WP) Fußball Damen | (WP) Fußball Damen | Völkerball / Nindorf | (WP) Meezener SV | (WP) Meezener SV | frei | Volleyball |
| | 13:00-13:30 | | | | | | frei | frei |
| | 13:30-14:00 | | | | | | frei | frei |
| | 14:00-14:30 | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Grundschule Ganztag | Grundschule Ganztag |
| | 14:30-15:00 | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Grundschule Ganztag | Grundschule Ganztag |
| | 15:00-15:30 | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Grundschule Ganztag | Grundschule Ganztag |
| | 15:30-16:00 | VHS | frei | Tanzschule B.Herfurth | (WP) Fußball D2-Jgd | (WP) Fußball D2-Jgd | Gerätturnen (5-16 J.) | Gerätturnen (5-16 J.) |
| | 16:00-16:30 | VHS | frei | Tanzschule B.Herfurth | (WP) Fußball D2-Jgd | (WP) Fußball D2-Jgd | Gerätturnen (5-16 J.) | Gerätturnen (5-16 J.) |
| | 16:30-17:00 | VHS | frei | Tanzschule B.Herfurth | frei | Aikido-Jgd | Gerätturnen (5-16 J.) | Gerätturnen (5-16 J.) |
| | 17:00-17:30 | VHS | frei | frei | frei | Aikido-Jgd | Leistungs-Turnen (ab 6 J.) | Leistungs-Turnen (ab 6 J.) |
| | 17:30-18:00 | | (WP) Leichtathletik Jugend Leistungsgruppe | | frei | Aikido-Jgd | Leistungs-Turnen (ab 6 J.) | Leistungs-Turnen (ab 6 J.) |
| 18:00-18:30 | | (WP) Leichtathletik Jugend Leistungsgruppe | | Fun Sport / Zumba | Aikido-Erw | Leistungs-Turnen (ab 6 J.) | Leistungs-Turnen (ab 6 J.) | |
| 18:30-19:00 | | (WP) Leichtathletik Jugend Leistungsgruppe | | Fun Sport / Zumba | Aikido-Erw | Leistungs-Turnen (ab 6 J.) | Leistungs-Turnen (ab 6 J.) | |
| 19:00-19:30 | Basketball Damen Ü40 | frei | frei | Fun Sport / Body-Fitness | Aikido-Erw | Body Styling für Männer | (WP) Radsport | |
| 19:30-20:00 | Basketball Damen Ü40 | frei | frei | Fun Sport / Body-Fitness | Aikido-Erw | Body Styling für Männer | (WP) Radsport | |
| 20:00-20:30 | Basketball Damen Ü40 | (WP) SV Peissen | (WP) SV Peissen | Basketball Herren | Basketball Herren | Gymnastik Damen | (WP) Radsport | |
| 20:30-21:00 | Basketball Damen Ü40 | (WP) SV Peissen | (WP) SV Peissen | Basketball Herren | Basketball Herren | Gymnastik Damen | frei | |
| 21:00-21:30 | Basketball Damen Ü40 | (WP) SV Peissen | (WP) SV Peissen | Basketball Herren | Basketball Herren | frei | frei | |
| 21:30-22:00 | frei | (WP) SV Peissen | (WP) SV Peissen | Basketball Herren | Basketball Herren | frei | frei | |
| Mittwoch | 13:00-13:30 | Gerätturnen (Vorschule) | Gerätturnen (Vorschule) | | | | | |
| | 13:30-14:00 | Gerätturnen (Vorschule) | Gerätturnen (Vorschule) | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Grundschule | Grundschule |
| | 14:00-14:30 | Gerätturnen (Vorschule) | Gerätturnen (Vorschule) | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Grundschule | Grundschule |
| | 14:30-15:00 | Gerätturnen (Vorschule) | Gerätturnen (Vorschule) | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Grundschule | Grundschule |
| | 15:00-15:30 | Gerätturnen (Vorschule) | Gerätturnen (Vorschule) | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Grundschule | Grundschule |
| | 15:30-16:00 | Gerätturnen (Vorschule) | Gerätturnen (Vorschule) | Gerätturnen (Vorschule) | Herz-Gruppe I | Herz-Gruppe I | (WP) Fußball D1-Jgd | (WP) Fußball D1-Jgd |
| | 16:00-16:30 | Eltern-Kindturnen (3 - 4 J.) | Eltern-Kindturnen (3 - 4 J.) | Eltern-Kindturnen (3 - 4 J.) | Herz-Gruppe I | Herz-Gruppe I | (WP) Fußball D1-Jgd | (WP) Fußball D1-Jgd |
| | 16:30-17:00 | Eltern-Kindturnen (3 - 4 J.) | Eltern-Kindturnen (3 - 4 J.) | Eltern-Kindturnen (3 - 4 J.) | Herz-Gruppe II | Herz-Gruppe II | (WP) Fußball D1-Jgd | (WP) Fußball D1-Jgd |
| | 17:00-17:30 | Badminton-Jgd | Badminton-Jgd | Badminton-Jgd | Herz-Gruppe II | Herz-Gruppe II | richtig fit ab 60 | Tischtennis Jugend |
| | 17:30-18:00 | Badminton-Jgd | Badminton-Jgd | Badminton-Jgd | Herz-Gruppe II | Herz-Gruppe II | richtig fit ab 60 | Tischtennis Jugend |
| | 18:00-18:30 | Badminton-Jgd | Badminton-Jgd | Badminton-Jgd | Herz-Gruppe II | Herz-Gruppe II | richtig fit ab 60 | Tischtennis Jugend |
| | 18:30-19:00 | Badminton-Jgd | Badminton-Jgd | Badminton-Jgd | (WP) Fußball-Altliga | (WP) Fußball-Altliga | Fun Sport / Step Aerobic | Tischtennis Jugend |
| | 19:00-19:30 | Badminton-Senioren | Badminton-Senioren | Badminton-Senioren | (WP) Fußball-Altliga | (WP) Fußball-Altliga | Fun Sport / Step Aerobic | Tischtennis-Erw |
| | 19:30-20:00 | Badminton-Senioren | Badminton-Senioren | Badminton-Senioren | (WP) Fußball-Altliga | (WP) Fußball-Altliga | Fun Sport / Step Aerobic | Tischtennis-Erw |
| 20:00-20:30 | Badminton-Senioren | Badminton-Senioren | Badminton-Senioren | (WP) Fußball-Altliga | (WP) Fußball-Altliga | SV Peissen | Tischtennis-Erw | |
| 20:30-21:00 | Badminton-Senioren | Badminton-Senioren | Badminton-Senioren | (WP) Fußball-Altliga | (WP) Fußball-Altliga | SV Peissen | Tischtennis-Erw | |
| 21:00-21:30 | Badminton-Senioren | Badminton-Senioren | Badminton-Senioren | (WP) Fußball-Altliga | (WP) Fußball-Altliga | SV Peissen | Tischtennis-Erw | |
| 21:30-22:00 | Badminton-Senioren | Badminton-Senioren | Badminton-Senioren | (WP) Fußball-Altliga | (WP) Fußball-Altliga | SV Peissen | Tischtennis-Erw | |
| Donnerstag | 13:00-13:30 | | | | | | | |
| | 13:30-14:00 | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Grundschule Turnen | Grundschule BB |
| | 14:00-14:30 | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Grundschule Turnen | Grundschule BB |
| | 14:30-15:00 | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Grundschule Turnen | Grundschule BB |
| | 15:00-15:30 | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Regionalschule | Grundschule Turnen | Grundschule BB |
| | 15:30-16:00 | (WP) Fußball F2/E3-Jgd | (WP) Fußball F2/E3-Jgd | (WP) Fußball F2/E3-Jgd | (WP) Leichtathletik Kinder (6-10 Jahre) | | Basketball U12 | Basketball U10 |
| | 16:00-16:30 | (WP) Fußball F2/E3-Jgd | (WP) Fußball F2/E3-Jgd | (WP) Fußball F2/E3-Jgd | (WP) Leichtathletik Kinder (6-10 Jahre) | | Basketball U12 | Basketball U10 |
| | 16:30-17:00 | (WP) Fußball F2/E3-Jgd | (WP) Fußball F2/E3-Jgd | (WP) Fußball F2/E3-Jgd | (WP) Leichtathletik Kinder (6-10 Jahre) | | Basketball U12 | Basketball U10 |
| | 17:00-17:30 | (WP) Fußball F1-Jgd | (WP) Fußball F1-Jgd | (WP) Fußball F1-Jgd | (WP) Fußball D2-Jgd | (WP) Fußball D2-Jgd | Floorball | Floorball |
| | 17:30-18:00 | (WP) Fußball F1-Jgd | (WP) Fußball F1-Jgd | (WP) Fußball F1-Jgd | (WP) Fußball D2-Jgd | (WP) Fußball D2-Jgd | Floorball | Floorball |
| | 18:00-18:30 | (WP) Fußball F1-Jgd | (WP) Fußball F1-Jgd | (WP) Fußball F1-Jgd | (WP) Fußball D2-Jgd | (WP) Fußball D2-Jgd | Floorball | Floorball |
| | 18:30-19:00 | frei | frei | frei | Fun Sport / Power-Workout | frei | (WP) Fußball B-Jgd | (WP) Fußball B-Jgd |
| | 19:00-19:30 | (WP) SSV Nindorf | (WP) SSV Nindorf | (WP) SSV Nindorf | Fun Sport / Power-Workout | frei | (WP) Fußball B-Jgd | (WP) Fußball B-Jgd |
| | 19:30-20:00 | (WP) SSV Nindorf | (WP) SSV Nindorf | (WP) SSV Nindorf | frei | frei | (WP) Fußball B-Jgd | (WP) Fußball B-Jgd |
| 20:00-20:30 | (WP) SSV Nindorf | (WP) SSV Nindorf | (WP) SSV Nindorf | (WP) Fußball-Herren | (WP) Fußball-Herren | Basketball Herren | Basketball Herren | |
| 20:30-21:00 | (WP) SV Peissen | (WP) SV Peissen | (WP) SV Peissen | (WP) Fußball-Herren | (WP) Fußball-Herren | Basketball Herren | Basketball Herren | |
| 21:00-21:30 | (WP) SV Peissen | (WP) SV Peissen | (WP) SV Peissen | (WP) Fußball-Herren | (WP) Fußball-Herren | Basketball Herren | Basketball Herren | |
| 21:30-22:00 | (WP) SV Peissen | (WP) SV Peissen | (WP) SV Peissen | (WP) Fußball-Herren | (WP) Fußball-Herren | Basketball Herren | Basketball Herren | |
| Freitag | 13:00-13:30 | Gerät-Spiel-Turnen (6-10 J.) | frei | frei | frei | frei | Gerät-Spiel-Turnen (6-10 J.) | Gerät-Spiel-Turnen (6-10 J.) |
| | 13:30-14:00 | Gerät-Spiel-Turnen (6-10 J.) | frei | frei | frei | frei | Gerät-Spiel-Turnen (6-10 J.) | Gerät-Spiel-Turnen (6-10 J.) |
| | 14:00-14:30 | Gerät-Spiel-Turnen (6-10 J.) | frei | frei | frei | frei | Eltern-Kindturnen -Aufbau | Gerät-Spiel-Turnen (6-10 J.) |
| | 14:30-15:00 | Gerätturnen (10-16 J.) | frei | frei | frei | frei | Eltern-Kindturnen -Aufbau | Eltern-Kindturnen (1,25 - 3 J.) |
| | 15:00-15:30 | Gerätturnen (10-16 J.) | frei | frei | frei | frei | Eltern-Kindturnen (1,25 - 3 J.) | Eltern-Kindturnen (1,25 - 3 J.) |
| | 15:30-16:00 | Gerätturnen (10-16 J.) | frei | frei | Aikido-Jgd | Handball Minis | Eltern-Kindturnen (1,25 - 3 J.) | Eltern-Kindturnen (1,25 - 3 J.) |
| | 16:00-16:30 | (WP) Fußball E1/E2-Jgd | (WP) Fußball E1/E2-Jgd | (WP) Fußball E1/E2-Jgd | Aikido-Jgd | Handball Minis | Eltern-Kindturnen (1,25 - 3 J.) | Eltern-Kindturnen (1,25 - 3 J.) |
| | 16:30-17:00 | (WP) Fußball E1/E2-Jgd | (WP) Fußball E1/E2-Jgd | (WP) Fußball E1/E2-Jgd | Aikido-Jgd | Handball Minis | Eltern-Kindturnen (1,25 - 3 J.) | Eltern-Kindturnen (1,25 - 3 J.) |
| | 17:00-17:30 | (WP) Fußball E1/E2-Jgd | (WP) Fußball E1/E2-Jgd | (WP) Fußball E1/E2-Jgd | Basketball (10 - 12 J.) | Basketball (10 - 12 J.) | Akrobatik/Gerätturnen/Tanz | Akrobatik/Gerätturnen/Tanz |
| | 17:30-18:00 | (WP) Fußball E1/E2-Jgd | (WP) Fußball E1/E2-Jgd | (WP) Fußball E1/E2-Jgd | Basketball (10 - 12 J.) | Basketball (10 - 12 J.) | Akrobatik/Gerätturnen/Tanz | Akrobatik/Gerätturnen/Tanz |
| | 18:00-18:30 | | (WP) Leichtathletik Jugend Leistungsgruppe | | Basketball (10 - 12 J.) | Basketball (10 - 12 J.) | Akrobatik/Gerätturnen/Tanz | Akrobatik/Gerätturnen/Tanz |
| | 18:30-19:00 | Ultimate Frisbee | Ultimate Frisbee | (WP) Leichtathletik Jgd | Handball B/C-Jugend | Handball B/C-Jugend | (WP) Fußball C-Jgd | (WP) Fußball C-Jgd |
| | 19:00-19:30 | Ultimate Frisbee | Ultimate Frisbee | Ultimate Frisbee | Handball B/C-Jugend | Handball B/C-Jugend | (WP) Fußball C-Jgd | (WP) Fußball C-Jgd |
| | 19:30-20:00 | Ultimate Frisbee | Ultimate Frisbee | Ultimate Frisbee | Handball B/C-Jugend | Handball B/C-Jugend | (WP) Fußball C-Jgd | (WP) Fußball C-Jgd |
| 20:00-20:30 | Heinkenborstel Faustball | Heinkenborstel Faustball | Heinkenborstel Faustball | Faustball Gnutz | Faustball Gnutz | (WP) Fußball-Herren | (WP) Fußball-Herren | |
| 20:30-21:00 | Heinkenborstel Faustball | Heinkenborstel Faustball | Heinkenborstel Faustball | Faustball Gnutz | Faustball Gnutz | (WP) Fußball-Herren | (WP) Fußball-Herren | |
| 21:00-21:30 | Heinkenborstel Faustball | Heinkenborstel Faustball | Heinkenborstel Faustball | Faustball Gnutz | Faustball Gnutz | (WP) Fußball-Herren | (WP) Fußball-Herren | |
| 21:30-22:00 | Heinkenborstel Faustball | Heinkenborstel Faustball | Heinkenborstel Faustball | Faustball Gnutz | Faustball Gnutz | (WP) Fußball-Herren | (WP) Fußball-Herren | |