

| Montag | | | |
|---------------|-------------------------------|--|------------------------------------|
| 09:00 - 10:00 | Nordic Walking am Morgen | 16-99, gemischt, Schule Lasfelde Treffpunkt | Karin Schaper |
| 10:00 - 11:00 | Prellball für Senioren | ab 60, männl., TH Bleichestelle mit MTV Osterode | |
| 15:30 - 16:30 | Eltern- und Kind-Turnen | 0 - 4, gemischt, mit Eltern oder Elternteil, TH Lasfelde | Kristina Kaufeld / Anja Ostermeier |
| 17:00 - 18:30 | Yoga - für den Rücken | gemischt, Anbau TH Lasfelde | Jyotika Paust |
| 19:00 - 20:15 | Damengymnastik | ab 16, weibl., Anbau TH Lasfelde | Claudia Leditschke |
| 19:00 - 20:00 | Männerturnen | ab 16, männl., TH Lasfelde | Andreas Seyer |
| 20:15 - 21:15 | ZUMBA[®]/ | ab 18, weibl., Anbau TH Lasfelde | Bettina Voigt |
| 19:30 - 20:30 | Ladies Fitness | ab 18, weibl., TH Tilman-Riemenschneider-Gymnasium | Lea Zimmermann |

| Mittwoch | | | |
|---------------|---------------------------|--|----------------------------------|
| 15:15 - 16:15 | 60 + / Gymnastik | ab 60, gemischt, Anbau TH Lasfelde | Rosel Schrader |
| 16:15 - 17:00 | Hockergymnastik | ab 60, gemischt, Anbau TH Lasfelde | Rosel Schrader |
| 18:00 - 19:30 | Nordic Walking für Männer | ab 16, männl., Schule Lasfelde Treffpunkt | Wolfgang Schrader, Andreas Deppe |
| 19:15 - 20:00 | REHA-Sport | ab 16, gemischt, kleine TH Badenhausen Johannisborn 16 | Werner Bohnen |
| 20:00 - 21:30 | Badminton | ab 16, gemischt, Wartberg-Halle | Enno Breitung |
| 19:30 - 21:00 | Yoga am Abend | ab 16, gemischt, Anbau TH Lasfelde | Jyotika Paust |

| Donnerstag | | | |
|---------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| 15:15 - 16:15 | Sport Jungen und Mädchen, 3 - 6 | 3 - 6, gemischt, TH Lasfelde | Werner Bohnen |
| 16:15 - 17:45 | Leistungsturnen männlich ab 6 | 6 - 16, männlich, TH Lasfelde | Werner Bohnen |
| 17:00 - 18:00 | Power Workout | ab 14, gemischt, Anbau TH Lasfelde | Henning Bade |
| 17:45 - 19:15 | Leistungsturnen weiblich ab 6 | 6 - 16, weiblich, TH Lasfelde | Werner Bohnen |
| 19:00 - 20:15 | Damen-Gymnastik | ab 16, weibl., Anbau TH Lasfelde | Monika Bade |
| 19:15 - 20:15 | Wirbelsäulen-Gymnastik | ab 16, gemischt, TH Lasfelde | Werner Bohnen |
| 20:15 - 21:30 | Step-Aerobic | ab 16, gemischt, Anbau TH Lasfelde | Bärbel Kinast, Anke Pflaumbaum |

| Dienstag | | | |
|---------------|--|---|----------------------------|
| 16:00 - 18:00 | Freizeit-Beach-Volleyball – bei gutem Wetter | ab 16, gemischt, Beach-Volleyballplatz Lasfelde | Dr. Joachim Cordes |
| 16:15 - 17:15 | Kindertanzen | ab 3. Klasse, Anbau TH Lasfelde | Cornelia Kumm / Anja Irmer |
| 17:30 - 18:30 | Walking für Jedermann, Okt. – März | ab 16, gemischt, Schule Lasfelde Treffpunkt | Claudia Leditschke |
| 18:00 - 19:00 | Walking für Jedermann, April – Sept. | ab 16, gemischt, Schule Lasfelde Treffpunkt | Claudia Leditschke |
| 19:45 - 20:30 | Online Gesundheitssport | ab 16, gemischt, Online | Werner Bohnen |

| Mitgliedsbeitrag pro Monat | |
|-------------------------------------|---------|
| Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre | 2,50 € |
| Erwachsene | 5,00 € |
| Familien | 10,00 € |

| Freitag | | | |
|---------------|--|---|--------------------|
| 14:30 - 15:30 | Sport und Spiel | 6 – 15, gemischt, TH Lasfelde | Werner Bohnen |
| 16:00 - 18:00 | Freizeit-Beach-Volleyball – bei gutem Wetter | ab 16, gemischt, Beach-Volleyballplatz Lasfelde | Dr. Joachim Cordes |
| 18:30 - 20:00 | Freizeit-Volleyball | ab 16, gemischt, Lindenberg-Halle | Dr. Joachim Cordes |
| 19:30 - 20:30 | Muskeltraining im Krafraum | ab 16, gemischt, Lindenberg-Halle | Werner Bohnen |