

| Breiten- und Freizeitsport | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|----------------------|---------------------|--|---------------------|--|----------------------|---------------------|--|---------------------|--|
| Montag | | Dienstag | | | Mittwoch | | Donnerstag | | | Freitag | |
| Gymnasium Harksheide | | Gymnasium Harksheide | Realschule Garstedt | | Realschule Garstedt | | Gymnasium Harksheide | Realschule Garstedt | | Realschule Garstedt | |
| 15.00 bis 16.00 | | 4 bis 6 Jahre | | | | | | | | | |
| 16.00 bis 17.00 | | 6 bis 9 Jahre | | | 16.00 bis 18.00 | | 17.00 bis 18.30 | | | 16.00 bis 17.00 | |
| 17.00 bis 18.00 | | 8 bis 12 Jahre | | | 8 bis 12 Jahre | | 10 bis 15 Jahre | | | 6 bis 12 Jahre | |
| 18.00 bis 19.30 | | 10 bis 15 Jahre | 12 Jahre und älter | | 15 Jahre und älter | | 18.30 bis 20.00 | 15 Jahre und älter | | 18.30 bis 20.00 | |
| 19.30 bis 20.00 | | Fussi | | | Kickboxen | | Kickboxen | | | Ju-Jutsu | |
| 20.00 bis 21.30 | | 15 Jahre und älter | | | 20.00 bis 21.30 | | 15 Jahre und älter | | | | |
| | | Boxen | | | Ju-Jutsu | | Box-Workout | | | | |

| Leistungs- und Wettkampfsport | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|----------------------|---------------------|--|------------------|--|--------------------|---------------------|--|------------------|--|--------------------|--|
| Montag | | Dienstag | | | Mittwoch | | Donnerstag | | | Freitag | | Samstag | |
| | | Dojo TuRa Harksheide | Realschule Garstedt | | | | | Realschule Garstedt | | nach Rücksprache | | nach Rücksprache | |
| | | 16.00 bis 18.00 | | | 16.00 bis 18.00 | | 16.30 bis 18.00 | | | | | 10.00 bis 12.00 | |
| | | 8 bis 12 Jahre | | | 8 bis 12 Jahre | | 8 bis 12 Jahre | | | | | 12 Jahre und älter | |
| | | Ju-Jutsu Randori | | | Ju-Jutsu Randori | | Fighting | | | | | Fighting | |
| | | 12 Jahre und älter | | | | | 12 Jahre und älter | | | 18.00 bis 20.00 | | | |
| | | 18.30 bis 20.00 | | | 18.30 bis 20.00 | | 18.00 bis 19.30 | | | Fighting | | | |
| | | Ju-Jutsu | | | | | 12 Jahre und älter | | | | | | |
| | | | | | | | 19.30 bis 20.30 | | | | | | |
| | | | | | | | Fighting | | | | | | |