

| Tag | Zeit | Gruppe | Übungsleiter/in | Ort / Treffpunkt | Altersgruppe | Bemerkungen |
|------------|---------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------|
| Montag | 15:00 - 17:00 | Gerätturnen | Claudia Andreas | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Kinder ab 5 Jahre | Mädchen |
| Montag | 16:00 - 18:30 | Gerätturnen | Claudia Andreas | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Kinder ab 12 Jahre(keine Anfänger) | Mädchen |
| Montag | 18:30 - 20:00 | Frauenturnen | Elke Wagner | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Erwachsene | Gruppe 1 |
| Montag | 18:30 - 22:00 | Tischtennis | Andreas Fabrizio | Ambachtalschule, Burg | Erwachsene | |
| Montag | 20:00 - 22:00 | Frauenturnen | Elke Wagner | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Erwachsene | Gruppe 2 |
| Dienstag | 15:00 – 16:15 | Leichtathletik | Nadine Dalla Villa | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Kinder ab 5 Jahre | Wintermonate |
| Dienstag | 15:45 – 16:45 | Leichtathletik | Nadine Dalla Villa | Sportplatz, Bicken | Kinder ab 5 Jahre | Sommermonate |
| Dienstag | 16:45 – 18:15 | Leichtathletik | Nadine Dalla Villa | Sportplatz, Bicken | Kinder ab 12 Jahre | Sommermonate |
| Dienstag | 16:30 - 17:30 | Eltern+Kind Turnen | Kerstin Kompe | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Kinder | |
| Dienstag | 17:00 – 18:00 | Leichtathletik | Nadine Dalla Villa | Nassau-Oranien-Halle, Dillenburg | Kinder ab 12 Jahre | Wintermonate |
| Dienstag | 17:15 – 18:00 | Tempo-/Intervalltraining | Christoph Selbach | Sportplatz, Haiger | Erwachsene | |
| Dienstag | 19:30 - 20:30 | Progressive Muskelentspannung | Kerstin Kompe | Gemeindehaus, Niederscheld | Erwachsene | |
| Dienstag | 19:30 - 22:00 | Volleyball „Volleyhoppers“ | Petra Günther | Nassau-Oranien-Halle, Dillenburg | Erwachsene | |
| Mittwoch | 09:30 – 10:30 | Rückenschule | Grimhild Schäfer | DGH, Niederscheld | Erwachsene | Gruppe 1 |
| Mittwoch | 15:00 – 15:45 | Kindertanz | Nadine Dalla Villa | DGH, Niederscheld | Kinder | Gruppe 5 |
| Mittwoch | 16:00– 16:45 | Kindertanz | Nadine Dalla Villa | DGH, Niederscheld | Kinder ab 4 Jahre | Gruppe 4 |
| Mittwoch | 16:15 – 17:15 | Purzelgruppe | Karina Sommer | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Kinder | |
| Mittwoch | 17:00 – 18:00 | Kindertanz | Nadine Dalla Villa | DGH, Niederscheld | Kinder Schulkinder | Gruppe 3 |
| Mittwoch | 17:00 – 19:30 | Gerätturnen | Claudia Andreas | W.v.O. Turnhalle, Dillenburg | Kinder (Wettkampfgruppe) | Mädchen |
| Mittwoch | 17:30 – 18:30 | Walking | Ute Weyl-Thieme | Wechselnde Treffpunkte | Erwachsene | Sommermonate |
| Mittwoch | 17:30 – 18:30 | Walking | Ute Weyl-Thieme | Spielplatz am „alten Nordbahnhof“ | Erwachsene | Wintermonate |
| Mittwoch | 20:00 - 21:00 | Fit am Abend | Kathrin Stenger | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Erwachsene/Jugendliche | Wintermonate |
| Mittwoch | 18:00 - 19:00 | Fit am Abend | Kathrin Stenger | Bolzplatz Niederscheld | Erwachsene/Jugendliche | Sommermonate |
| Mittwoch | 17:30 – 18:30 | Rückenschule | Patricia Moos | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Erwachsene | Gruppe 2 |
| Mittwoch | 18:45 – 19:45 | Rückenschule | Patricia Moos | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Erwachsene | Gruppe 3 |
| Donnerstag | 15:15 – 16:30 | Kindertanz | Nadine Dalla Villa | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Kinder ab 12 Jahre | Gruppe 1 |
| Donnerstag | 16:45 – 17:45 | Kindertanz | Nadine Dalla Villa | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Kinder ab 4. Klasse | Gruppe 2 |
| Donnerstag | 16:30 – 18:00 | Judo | Emma Klahr | Comenius-Schule, Herborn (kl. Halle) | Kinder | Anfänger |
| Donnerstag | 17:00 – 19:00 | Judo | Emma Klahr | Comenius-Schule, Herborn (kl. Halle) | Kinder | Fortgeschrittene |
| Donnerstag | 18:30 – 20:00 | Aerobic 45+ | Ute Weyl-Thieme | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Erwachsene | |
| Donnerstag | 18:30 – 22:00 | Tischtennis | Andreas Fabrizio | Ambachtalschule, Burg | Erwachsene | |
| Donnerstag | 19:30 – 22:00 | Volleyball „Schmetterlinge“ | Wolfgang Wagner | Nassau-Oranien-Halle, Dillenburg | Erwachsene | |
| Donnerstag | 20:00 – 22:00 | Jedermann Turnen | Peter Dalla Villa | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Erwachsene | |
| Freitag | 15:15 – 16:15 | Leichtathletik | Nadine Dalla Villa | Sportplatz, Bicken | Kinder ab 12 Jahre | Sommermonate |
| Freitag | 17:00 – 18:30 | Tischtennis | Andreas Fabrizio | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Kinder | |
| Freitag | 18:30 – 22:30 | Tischtennis | Andreas Fabrizio | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Erwachsene | |
| Samstag | 09:45 – 12:15 | Gerätturnen | Claudia Andreas | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Kinder | Mädchen |
| Samstag | 16:00 – 18:00 | Judo | Emma Klahr | Comenius-Schule, Herborn (kl. Halle) | Kinder | |
| Samstag | 16:00 - 18:00 | Volleyball „Ehepaare“ | Klaus-Dieter Gutsch | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Erwachsene | |
| Samstag | 18:00 - 19:30 | Zirkeltraining | Kathrin Stenger | Gemeinschaftshalle, Niederscheld | Erwachsene/Jugendliche | |

