

| Montag | Teil 1 | Teil 2 | Teil 3 |
|---------------|----------------------------|--|----------------------------|
| 07.55 - 08.40 | Grundschule | Grundschule | Gesamtschule |
| 08.45 - 09.30 | Grundschule | Grundschule | Gesamtschule |
| 09.50 - 10.35 | Grundschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| 10.40 - 11.25 | Grundschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| 11.40 - 12.25 | reserviert für die Schulen | Grundschule | reserviert für die Schulen |
| 12.30 - 13.10 | reserviert für die Schulen | Grundschule | reserviert für die Schulen |
| | | | |
| 13.30 - 14.15 | Gesamtschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| 14.20 - 15.05 | Gesamtschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| 15.05 - 15.50 | Gesamtschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| | | | |
| Kontrollgang | | | |
| | | | |
| 16.15 - 17.15 | | Rhythmische Sportgymnastik | SWH-Badminton |
| 17.15 - 18.15 | | Rhythmische Sportgymnastik | SWH-Badminton |
| 18.15 - 19.15 | SWH-Basketball | Rhythmische Sportgymnastik | |
| 19.15 - 20.15 | SWH-Basketball | SWH-Basketball | SWH-Gymnastik (w) |
| 20.15 - 21.15 | SWH-Trim-Dich | SWH-Volleyball (nur bei schlechtem Wetter) | SWH-Gymnastik (w) |
| 21.15 - 22.15 | SWH-Trim-Dich | SWH-Volleyball | |

| Dienstag | Teil 1 | Teil 2 | Teil 3 |
|---------------|------------------------------|--------------|--------------------------|
| 07.55 - 08.40 | Gesamtschule | Grundschule | Gesamtschule |
| 08.45 - 09.30 | Grundschule | Grundschule | Gesamtschule |
| 09.50 - 10.35 | Grundschule | Grundschule | Gesamtschule |
| 10.40 - 11.25 | Grundschule | Grundschule | Gesamtschule |
| 11.40 - 12.25 | Grundschule | Grundschule | Grundschule |
| 12.30 - 13.10 | Grundschule | Grundschule | Grundschule |
| | | | |
| Kontrollgang | | | |
| | | | |
| 14:30 - 15:00 | SWH-Seniorenturnen | AWO-KiGa | St. Dionysius-KiTa und |
| 15.00 - 16.00 | SWH-Seniorenturnen bis 15:30 | AWO-KiGa | Von-Galen-KiTa |
| 16.00 - 17.00 | SWH-Kinderturnen | | im wöchentlichen Wechsel |
| 17.00 - 18.00 | SWH-Kinderturnen | | SWH-Handball |
| 18.00 - 19.00 | SWH-Handball | SWH-Handball | SWH-Handball |
| 19.00 - 20.30 | SWH-Handball | SWH-Handball | SWH-Handball |
| 20.30 - 22.00 | SWH-Handball | SWH-Handball | SWH-Handball |

| Mittwoch | Teil 1 | Teil 2 | Teil 3 |
|---------------|--------------|----------------|------------------|
| 07.55 - 08.40 | Grundschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| 08.45 - 09.30 | Grundschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| 09.50 - 10.35 | Grundschule | Grundschule | Gesamtschule |
| 10.40 - 11.25 | Grundschule | Grundschule | Gesamtschule |
| 11.40 - 12.25 | Grundschule | Grundschule | Grundschule |
| 12.30 - 13.10 | Grundschule | Grundschule | Grundschule |
| | | | |
| 13.30 - 14.15 | Gesamtschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| 14.20 - 15.05 | Gesamtschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| 15.05 - 15.50 | Gesamtschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| | | | |
| Kontrollgang | | | |
| | | | |
| 16.15 - 17.15 | | | SWH-Kinderturnen |
| 17.15 - 18.15 | SWH-Judo | | SWH-Kinderturnen |
| 18.15 - 19.15 | SWH-Judo | SWH-Badminton | |
| 19.15 - 20.15 | SWH-Judo | SWH-Badminton | SWH-Tischtennis |
| 20.15 - 21.15 | SWH-LA | SWH-Basketball | SWH-Tischtennis |
| 21.15 - 22.15 | | SWH-Basketball | SWH-Tischtennis |

| Donnerstag | Teil 1 | Teil 2 | Teil 3 |
|---------------------|--|----------------------------|----------------------------|
| 07.55 - 08.40 | Grundschule | Grundschule | Gesamtschule |
| 08.45 - 09.30 | Grundschule | Grundschule | Gesamtschule |
| 09.50 - 10.35 | Grundschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| 10.40 - 11.25 | Grundschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| 11.40 - 12.25 | Grundschule | Grundschule | reserviert für die Schulen |
| 12.30 - 13.10 | Grundschule | reserviert für die Schulen | reserviert für die Schulen |
| | | | |
| 13.30 - 14.15 | reserviert für die Schulen | reserviert für die Schulen | reserviert für die Schulen |
| 14.20 - 15.05 | Gesamtschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| 15.05 - 15.50 | Gesamtschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| | | | |
| Kontrollgang | | | |
| | | | |
| 16.15 - 17.15 | SWH-Basketball | SWH-Basketball | SWH-Basketball |
| 17.15 - 18.15 | SWH-Handball | SWH-Handball | SWH-Konditionsgymnastik |
| | Bemerkung: von 17:15 bis 18:15 Uhr nutzt die Rhythmische Sportgymnastik den Besprechungsraum (alle 2 Wochen) | | |
| 18.15 - 19.15 | SWH-Handball | SWH-Handball | GSH-Bodystyling |
| 19.15 - 20.15 | SWH-Handball | SWH-Handball | GSH-Bodystyling |
| 20.15 - 21.15 | | SWH-Volleyball | GSH-Bodystyling |
| 21.15 - 22.15 | | SWH-Volleyball | Kung-FU |

| Freitag | Teil 1 | Teil 2 | Teil 3 |
|---------------------|--|----------------------------|----------------------------|
| 07.55 - 08.40 | Gesamtschule | reserviert für die Schulen | reserviert für die Schulen |
| 08.45 - 09.30 | Grundschule | Grundschule | Grundschule |
| 09.50 - 10.35 | Grundschule | Grundschule | reserviert für die Schulen |
| 10.40 - 11.25 | Grundschule | Grundschule | Gesamtschule |
| 11.40 - 12.25 | reserviert für die Schulen | reserviert für die Schulen | reserviert für die Schulen |
| 12.30 - 13.10 | reserviert für die Schulen | reserviert für die Schulen | reserviert für die Schulen |
| | | | |
| 13.30 - 14.15 | Gesamtschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| 14.20 - 15.05 | Gesamtschule | Gesamtschule | Gesamtschule |
| | | | |
| Kontrollgang | | | |
| | | | |
| 15.30 - 16.15 | Zeit kann je nach Stundenplan der Gesamtschule vergeben werden | | |
| 16.15 - 17.15 | SWH-Fußball-Jugend | SWH-Fußball-Jugend | SWH-Fußball-Jugend |
| 17.15 - 18.15 | SWH-Fußball-Jugend | SWH-Fußball-Jugend | SWH-Fußball-Jugend |
| | Bemerkung: von 17:15 bis 18:15 Uhr nutzt die Rhythmische Sportgymnastik den Besprechungsraum | | |
| 18.15 - 19.15 | SWH-Zumba | SWH-Basketball | Rhythmische Sportgymnastik |
| 19.15 - 20.15 | SWH-Zumba | SWH-Basketball | Rhythmische Sportgymnastik |
| 20.15 - 21.15 | | | Rhythmische Sportgymnastik |
| 21.15 - 22.15 | | | |

| Samstag | Teil 1 | Teil 2 | Teil 3 |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 08.30 - 14.00 | | | |
| ab 14.00 | SWH-Meisterschaftsspiele | SWH-Meisterschaftsspiele | SWH-Meisterschaftsspiele |

| Sonntag | Teil 1 | Teil 2 | Teil 3 |
|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ab 09.00 | SWH-Meisterschaftsspiele | SWH-Meisterschaftsspiele | SWH-Meisterschaftsspiele |