

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | | | | |
|-------|--|--|--|------------|---------|--|---|---|---|---|
| 08.00 | SCHULE | | | | | | | | | |
| 09.00 | | | | | | | | | | |
| 10.00 | | | | | | | 10.00 - 12.00 Uhr Harmsdorfer SV | | | |
| 11.00 | | | | | | | | | | |
| 12.00 | | | | | | | 12.00 - 14.00 Uhr TSV Leichtathletik | | | |
| 13.00 | | | | | | 13.00 - 14.00 Berufsschule | 13.00 - 14.00 Berufsschule | 13:45 - 14:45 AWO Sen.gymnastik | 13.15 - 14.30 Uhr frei | 13.00 - 14.30 Berufsschule |
| 14.00 | | | | | | Frei | 14.00 - 15.30 Uhr Bogensportgruppe Schulsozialarbeit | Frei | 14.30 - 16.00 Uhr G+F-Jugend TSV Fußball | 14.30 - 18.00 Uhr TSV Kinderturnen |
| 15.00 | | | | | | 15.00 - 16.30 Uhr TSV Elter-Kind-Turnen | 15.30 - 16.30 Uhr Seniorengymnastik | Frei | Frei | |
| 16.00 | | | | | | Frei | Frei | 16.00 - 19.00 Uhr TSV Karate | Frei | |
| 17.00 | | | | | | 17.00 - 20.00 Uhr TSV Lensahn Fit Mix | 17.00 - 22.00 Uhr TSV Karate | 17.00 - 18.30 Uhr TSV Lensahn Zumba Kids | 18.00 - 19.00 Uhr TSV Karate | |
| 18.00 | Frei | 18:30 - 19:30 TSV Step Aerobic | 19.00 - 20.30 Uhr Zumba | | | | | | | |
| 19.00 | 19.30 - 22.00 Uhr Tischtennis TSV Lensahn | 19.30 - 22.00 TSV Lensahn Fit Mix | 20.30 - 22.00 Uhr Tischtennis TSV Lensahn | | | | | | | |
| 20.00 | | | | | | | | | | |
| 21.00 | | | | | | | | | | |
| 22.00 | | | | | | | | | | |