# Belegungsplan Gymnastikhalle Alte Post · Studio, Woche ab 19.10.2026

| Montag 19.10. | Dienstag 20.10. | Mittwoch 21.10. | Donnerstag 22.10. | Freitag 23.10. | Samstag 24.10. | Sonntag 25.10. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **16:00–17:30**<br>Krafttraining Fortgeschrittene<br><br>**17:45–19:15**<br>Pilates alle Stufen – Technik | **16:00–17:30**<br>HIIT Einsteiger – Technik<br><br>**17:45–19:15**<br>Bachata Mittelstufe – Technik | **16:00–17:30**<br>Zirkeltraining Einsteiger am Abend | **16:00–17:30**<br>Faszientraining Einsteiger<br><br>**17:45–19:15**<br>Vinyasa-Yoga alle Stufen am Morgen | **16:00–17:30**<br>Kickboxen alle Stufen – offenes Training | **10:00–11:30**<br>Kendo alle Stufen | **10:00–11:30**<br>Standard und Latein Einsteiger |