Belegungsplan Gymnastikhalle Alte Post · Studio, Woche ab 16.11.2026

Montag 16.11.	Dienstag 17.11.	Mittwoch 18.11.	Donnerstag 19.11.	Freitag 20.11.	Samstag 21.11.	Sonntag 22.11.
16:00–17:30 Krafttraining Fortgeschrittene **17:45–19:15** Pilates alle Stufen – Technik	**16:00–17:30** HIIT Einsteiger – Technik **17:45–19:15** Bachata Mittelstufe – Technik	**16:00–17:30** Zirkeltraining Einsteiger am Abend	**16:00–17:30** Faszientraining Einsteiger **17:45–19:15** Vinyasa-Yoga alle Stufen am Morgen	**16:00–17:30** Kickboxen alle Stufen – offenes Training	**10:00–11:30** Kendo alle Stufen	**10:00–11:30** Standard und Latein Einsteiger