# Belegungsplan Gymnastikhalle Alte Post · Studio, Woche ab 23.11.2026

| Montag 23.11. | Dienstag 24.11. | Mittwoch 25.11. | Donnerstag 26.11. | Freitag 27.11. | Samstag 28.11. | Sonntag 29.11. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **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<br><br>**17:45–19:15**<br>Pilates Einsteiger am Morgen | **10:00–11:30**<br>Kendo alle Stufen | **10:00–11:30**<br>Standard und Latein Einsteiger |