Belegungsplan Gymnastikhalle Alte Post · Studio, Woche ab 14.12.2026

Montag 14.12.	Dienstag 15.12.	Mittwoch 16.12.	Donnerstag 17.12.	Freitag 18.12.	Samstag 19.12.	Sonntag 20.12.
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