Belegungsplan Gymnastikhalle Alte Post · Studio, Woche ab 04.01.2027

Montag 04.01.	Dienstag 05.01.	Mittwoch 06.01.	Donnerstag 07.01.	Freitag 08.01.	Samstag 09.01.	Sonntag 10.01.
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