# Belegungsplan Dojo am Markt · Mattenhalle, 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**<br>Bauch-Beine-Po Mittelstufe<br>Mattenfläche 1<br><br>**16:00–17:30**<br>Judo Einsteiger am Abend<br>Mattenfläche 2<br><br>**17:45–19:15**<br>Ballett Mittelstufe – offenes Training<br>Mattenfläche 1<br><br>**17:45–19:15**<br>Vinyasa-Yoga Mittelstufe am Morgen<br>Mattenfläche 2 | **16:00–17:30**<br>HIIT Fortgeschrittene<br>Mattenfläche 1<br><br>**16:00–17:30**<br>Stretching alle Stufen am Abend<br>Mattenfläche 2<br><br>**17:45–19:15**<br>Discofox Einsteiger am Abend<br>Mattenfläche 1<br><br>**17:45–19:15**<br>Tai Chi Einsteiger<br>Mattenfläche 2 | **16:00–17:30**<br>Bauch-Beine-Po alle Stufen am Abend<br>Mattenfläche 1<br><br>**16:00–17:30**<br>Indoor Cycling Fortgeschrittene<br>Mattenfläche 2 | **16:00–17:30**<br>Functional Training alle Stufen am Abend<br>Mattenfläche 1<br><br>**17:45–19:15**<br>Contemporary Mittelstufe am Abend<br>Mattenfläche 1<br><br>**17:45–19:15**<br>Pilates alle Stufen – Technik<br>Mattenfläche 2 | **16:00–17:30**<br>Taekwondo Mittelstufe am Abend<br>Mattenfläche 1<br><br>**16:00–17:30**<br>Kickboxen Fortgeschrittene am Morgen<br>Mattenfläche 2<br><br>**17:45–19:15**<br>Swing Einsteiger am Abend<br>Mattenfläche 1<br><br>**17:45–19:15**<br>Swing Fortgeschrittene – offenes Training<br>Mattenfläche 2 | **10:00–11:30**<br>Ju-Jutsu Fortgeschrittene am Abend<br>Mattenfläche 1<br><br>**10:00–11:30**<br>Capoeira alle Stufen am Morgen<br>Mattenfläche 2 | **10:00–11:30**<br>Standard und Latein Fortgeschrittene am Abend<br>Mattenfläche 1<br><br>**10:00–11:30**<br>Hip-Hop Fortgeschrittene<br>Mattenfläche 2 |