Belegungsplan Dojo am Markt · Meditationsraum, 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 Functional Training alle Stufen **17:45–19:15** Pilates alle Stufen – Technik	**16:00–17:30** Krafttraining Fortgeschrittene am Morgen **17:45–19:15** Qigong Einsteiger – offenes Training	**16:00–17:30** Bauch-Beine-Po Fortgeschrittene **17:45–19:15** Meditation Fortgeschrittene – Technik	**16:00–17:30** Stretching Fortgeschrittene **17:45–19:15** Vinyasa-Yoga alle Stufen	**16:00–17:30** Bodyweight-Training Mittelstufe **17:45–19:15** Ballett alle Stufen am Morgen	**10:00–11:30** Selbstverteidigung alle Stufen am Abend für Frauen	**10:00–11:30** Tango Argentino Einsteiger am Abend