Belegungsplan Dojo am Markt · Meditationsraum, Woche ab 30.11.2026

Montag 30.11.	Dienstag 01.12.	Mittwoch 02.12.	Donnerstag 03.12.	Freitag 04.12.	Samstag 05.12.	Sonntag 06.12.
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** Tango Argentino Einsteiger am Abend