Belegungsplan Dojo am Markt · Meditationsraum, 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 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