Stundenplan Dojo am Markt, Wintersemester 2026/27

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:00–17:30 Step-Aerobic alle Stufen am Abend Boxraum 15× vom 19.10. bis 01.02.2027 **16:00–17:30** Bauch-Beine-Po Mittelstufe Mattenhalle (Mattenfläche 1) 13× vom 19.10. bis 01.02.2027 **16:00–17:30** Judo Einsteiger am Abend Mattenhalle (Mattenfläche 2) 14× vom 19.10. bis 01.02.2027 **16:00–17:30** Functional Training alle Stufen Meditationsraum 15× vom 19.10. bis 01.02.2027 **17:45–19:15** Ballett Mittelstufe – offenes Training Mattenhalle (Mattenfläche 1) 15× vom 19.10. bis 01.02.2027 **17:45–19:15** Vinyasa-Yoga Mittelstufe am Morgen Mattenhalle (Mattenfläche 2) 15× vom 19.10. bis 01.02.2027 **17:45–19:15** Pilates alle Stufen – Technik Meditationsraum 15× vom 19.10. bis 01.02.2027	**16:00–17:30** Karate Mittelstufe am Abend Boxraum 15× vom 20.10. bis 02.02.2027 **16:00–17:30** HIIT Fortgeschrittene Mattenhalle (Mattenfläche 1) 15× vom 20.10. bis 02.02.2027 **16:00–17:30** Stretching alle Stufen am Abend Mattenhalle (Mattenfläche 2) 15× vom 20.10. bis 02.02.2027 **16:00–17:30** Krafttraining Fortgeschrittene am Morgen Meditationsraum 15× vom 20.10. bis 02.02.2027 **17:45–19:15** Discofox Einsteiger am Abend Mattenhalle (Mattenfläche 1) 15× vom 20.10. bis 02.02.2027 **17:45–19:15** Tai Chi Einsteiger Mattenhalle (Mattenfläche 2) 15× vom 20.10. bis 02.02.2027 **17:45–19:15** Qigong Einsteiger – offenes Training Meditationsraum 15× vom 20.10. bis 02.02.2027	**16:00–17:30** Functional Training alle Stufen am Abend Boxraum 15× vom 21.10. bis 03.02.2027 **16:00–17:30** Bauch-Beine-Po alle Stufen am Abend Mattenhalle (Mattenfläche 1) 15× vom 21.10. bis 03.02.2027 **16:00–17:30** Indoor Cycling Fortgeschrittene Mattenhalle (Mattenfläche 2) 15× vom 21.10. bis 03.02.2027 **16:00–17:30** Bauch-Beine-Po Fortgeschrittene Meditationsraum 15× vom 21.10. bis 03.02.2027 **17:45–19:15** Hatha-Yoga alle Stufen – Technik Mattenhalle (Mattenfläche 1) 28.10.2026 **17:45–19:15** Meditation Fortgeschrittene – Technik Meditationsraum 15× vom 21.10. bis 03.02.2027	**16:00–17:30** Mobility alle Stufen Boxraum 14× vom 22.10. bis 04.02.2027 **16:00–17:30** Functional Training alle Stufen am Abend Mattenhalle (Mattenfläche 1) 13× vom 22.10. bis 04.02.2027 **16:00–17:30** Zirkeltraining Mittelstufe – Technik Mattenhalle (Mattenfläche 2) 12.11.2026 **16:00–17:30** Stretching Fortgeschrittene Meditationsraum 14× vom 22.10. bis 04.02.2027 **17:45–19:15** Contemporary Mittelstufe am Abend Mattenhalle (Mattenfläche 1) 13× vom 22.10. bis 04.02.2027 **17:45–19:15** Pilates alle Stufen – Technik Mattenhalle (Mattenfläche 2) 14× vom 22.10. bis 04.02.2027 **17:45–19:15** Vinyasa-Yoga alle Stufen Meditationsraum 14× vom 22.10. bis 04.02.2027	**16:00–17:30** Functional Training Fortgeschrittene am Abend Boxraum 14× vom 23.10. bis 05.02.2027 **16:00–17:30** Taekwondo Mittelstufe am Abend Mattenhalle (Mattenfläche 1) 14× vom 23.10. bis 05.02.2027 **16:00–17:30** Kickboxen Fortgeschrittene am Morgen Mattenhalle (Mattenfläche 2) 14× vom 23.10. bis 05.02.2027 **16:00–17:30** Bodyweight-Training Mittelstufe Meditationsraum 14× vom 23.10. bis 05.02.2027 **17:45–19:15** Swing Einsteiger am Abend Mattenhalle (Mattenfläche 1) 14× vom 23.10. bis 05.02.2027 **17:45–19:15** Swing Fortgeschrittene – offenes Training Mattenhalle (Mattenfläche 2) 14× vom 23.10. bis 05.02.2027 **17:45–19:15** Ballett alle Stufen am Morgen Meditationsraum 14× vom 23.10. bis 05.02.2027	**10:00–11:30** Selbstverteidigung Mittelstufe am Abend für Frauen Boxraum 14× vom 24.10. bis 06.02.2027 **10:00–11:30** Ju-Jutsu Fortgeschrittene am Abend Mattenhalle (Mattenfläche 1) 14× vom 24.10. bis 06.02.2027 **10:00–11:30** Capoeira alle Stufen am Morgen Mattenhalle (Mattenfläche 2) 13× vom 24.10. bis 06.02.2027 **10:00–11:30** Selbstverteidigung alle Stufen am Abend für Frauen Meditationsraum 21.11.2026	**10:00–11:30** Standard und Latein Fortgeschrittene am Abend Mattenhalle (Mattenfläche 1) 14× vom 25.10. bis 31.01.2027 **10:00–11:30** Hip-Hop Fortgeschrittene Mattenhalle (Mattenfläche 2) 13× vom 25.10. bis 31.01.2027 **10:00–11:30** Tango Argentino Einsteiger am Abend Meditationsraum 14× vom 25.10. bis 31.01.2027