TECHNISCHE UNIVERSITÄT ILMENAU

Belegungsplan Budo-/Gymnastikraum 19. Oktober 2026 - 05. Februar 2027

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:00						
08:00		Pilates (Katja Dießner) 08:00-09:00 Uhr	Rückenfit (Katja Dießner) 08:00-09:30 Uhr	Stretch & Relax (Katja Dießner) 08:00-09:00 Uhr	Yoga (Sonali Das) 08:00-09:30 Uhr	
09:00						
10:00						
11:00				Core-Training (Tobias Busse) 11:00-13:00 Uhr		
12:00		Mittagsworkout (Ulrike Reinhardt) 11:15-12:45 Uhr				
13:00						
14:00		Fitnesszirkel (Katja Dießner) 14:00-15:30 Uhr		Pilates (Katja Dießner) 14:00-15:00 Uhr		
15:00			Bauch-Beine-Po (Jonathan Nader) 15:00-16:00 Uhr		Arnis (Paul Fritzsche) 15:00-16:30 Uhr	
16:00		FlowArts (Patrick Riedel) 16:00-17:30 Uhr	Contemporary Dance (Freya Burkhardt) 16:00-17:30 Uhr	Frauengymnastik (Karin Just) 16:00-17:00 Uhr		
17:00	Ninjutsu (Christian Hofmann-Fuchs) 16:30-18:00 Uhr				AcroYoga (Noah Stiehm) 16:30-18:00 Uhr	
18:00	Jiu Jitsu (Kai Ehlich / Michael Stich) 18:00-19:30 Uhr	Belly Dance Basics & Intermediate (Kim Frerichs / Liudmila Fischer) 17:30-19:00 Uhr	Belly Dance Advanced (Milica Gerhardt / Sophias Gänßle) 17:30-19:00 Uhr	Taekwondo (Denny Wenzel) 18:30-20:00 Uhr	Judo (Sebastian Wünscher / Martin Greiner) 18:00-19:30 Uhr	
19:00			Wing Chun (Alexander Ilin) 19:00-21:00 Uhr			
20:00	Kobudo (Norbert Rogge) 19:30-21:00 Uhr			Chinese Dance (Tzu-Wie Lin) 20:00-21:30 Uhr		
21:00						
22:00						
23:00						

gez. T. Busse (USZ)

Stand: 19.10.2026