

### Kursplan Power Out

Gültig ab 01.06.2017



<b>Power Out Zentrum</b> Mainzer Str. 155 Rückgebäude Haupteingang Taubfeld 19 66121 Saarbrücken Tel.: 0681/ 401 77335  Mail: info@power-out.de <a href="http://www.power-out.de">www.power-out.de</a>	<b>Öffnungszeiten:</b> Montag 10:00 - 21:00 Dienstag 09:00 - 21:00 Mittwoch 10:00 - 21:00 Donnerstag 09:00 - 21:00 Freitag 10:00 - 21:00 Samstag 11:00 - 15:00 Son u Feiertag 11:00 - 15:00
---	--

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag	
Halle EG	1. OG	2. OG	Halle EG	1. OG	2. OG	Halle EG	1. OG	2. OG	Halle EG	1. OG	1. OG Yoga Raum	2. OG	Halle EG	1. OG	2. OG	Halle EG	Halle EG
				9:00 - 10:00 Sensitiv Cycling Alle						9:00 - 10:00 Sensitiv Cycling Alle							
				10:15 - 11:00 Rückenfit und Reha						10:15 - 11:00 Rückenfit und Reha							11:00 - 13:00 Kyokushin Kai Karate
15:30 - 17:00 Kokuto Bujutsu						15:30 - 17:00 Tai Chi							15:30 - 17:00 Kokuto Bujutsu				13:00 - 15:00 Kyokushin Kai Karate
17:00 - 18:00 Taekwondo Kinder			17:00 - 18:00 Kickboxen Kinder (5-12 Jahre)	17:00 - 18:00 PedKa Karate (Inklusion)	17:15 - 18:00 Rehasport*	17:00 - 18:00 Kickboxen Kinder Fortgeschrittene (5-12 Jahre)			17:00 - 18:00 Taek won Do Kinder			17:15 - 18:00 Rehasport*	17:00 - 18:00 Kickboxen Kinder (5-12 Jahr)				
18:00 - 19:00 Taekwondo Erwachsene		17:30 - 18:30 Spartaner*	18:00 - 19:00 Kickboxen Alle	18:00 - 20:00 Kyokushin Kai Karate		18:00 - 19:00 Kickboxen Alle			18:00 - 19:00 Kickboxen Technik Alle	18:00 - 19:00 Taekwondo Erwachsene	18:00 - 18:45 Stretch Fit Alle		18:00 - 19:30 Kickboxen Alle				
19:00 - 20:00 Kickboxen Alle	19:00 - 21:00 Thai Boxen		19:00 - 20:00 Kickboxen Alle				19:15 - 20:15 Indoor Cycling Alle		19:00 - 20:00 Kickboxen/ Boxen Wettkämpfer								
20:15 - 21:30 Fitness-Boxen Alle						20:15 - 21:30 Fitness-Boxen Alle							19:00 - 21:00 Thai Boxen				

\* Nur buchbar über online Anmeldung

Unter:  
oder: [http://www.power-out.de/sportzentrum/spartaner\\_plan.html](http://www.power-out.de/sportzentrum/spartaner_plan.html)  
Appstore und Iphone: Appointmen

Falls kein Internet vorhanden ist, ist eine Anmeldung über das Zentrum möglich.  
Sollte ein Kurstermin nicht wahrgenommen werden können, bitte vorher unbedingt abmelden.