

	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	2. OG	Halle EG	1. OG	2. OG	Halle EG	Halle EG
09:00					9:00-10:00 Sensitive Cycling Alle						9:00-10:00 Sensitive Cycling Alle						
10:00					10:15-11:00 Rückenfit und Reha Alle						10:15-11:00 Rückenfit und Reha Alle			10:00-11:00 Spartaner +*3			
11:00																11:00-12:30 Taekwondo Erwachsene (1. OG)	11:00-13:00 Kyokushin Kai Karate & Wettkampf- training Kickboxen
12:00																	
13:00																13:00-15:00 Kyokushin Kai Karate	
14:00																	
15:00																	
16:00	15:30-17:00 Kokuto Bujutsu										15:30-17:00 Tai Chi						
17:00	17:00-18:00 Taekwondo Kinder*2			17:00-18:00 Kickboxen Kinder (5-12 Jahre)	17:00-18:00 PedKa Karate (Inklusion)	17:15-18:00 Rehasport*1				17:30-18:30 Spartaner*1 HIT	17:00-18:00 Taekwondo Kinder*2		17:15-18:00 Rehasport*1	17:00-18:00 Kickboxen Kinder (5-12 Jahre)		17:30-18:30 Spartaner*1 Tabata	
18:00	18:00-19:00 Taekwondo Erwachsene	18:00-19:00 Kickboxen Pointfighting									18:00-19:00 Kickboxen Technik Alle			18:00-19:00 Kickboxen Alle			
19:00	19:00-20:00 Kickboxen Alle	19:00-20:00 Cycling	19:00-20:00 Spartaner LAG	18:30-20:00 Kickboxen Alle	18:00-20:00 Kyokushin Kai Karate						19:00-20:00 Tai Chi		18:00-20:00 Taekwondo Erwachsene		19:00-20:30 Thai Boxen		19:00-20:00 Spartaner LAG HIT
20:00	20:15 - 21:30 Fitness- Boxen Alle	19:00-20:30 Thai Boxen									20:15 - 21:30 Fitness- Boxen Alle						
21:00																	

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 09:00 - 21:00

Samstag, Sonn- und Feiertag: 11:00 - 15:00

24 h. Zugang gegen Aufpreis

*1 Nur buchbar über online Anmeldung,
www.power-out.de, klicken Sie hier

*2 findet nicht in den Ferien statt

*3 Spartaner + Zirkeltraining mit
 nicht so hohen Belastungen

Sollte ein Kurstermin nicht wahrgenommen werden können,
 bitte vorher unbedingt abmelden.

Kurse werden ab 5 Teilnehmern gehalten