

### Hygienepflichten:

Nach jedem Training, jedes Gerät desinfizieren! Kein Einlaß ohne Chip.  
 Sauberkeit ist oberste Pflicht. Maximale Anzahl gesamte Anlage 85 Besucher.

	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
08:00																	
09:00					9:00-10:00 Sensitive Cycling Alle									9:00-10:00 Sensitive Cycling Alle			
10:00				10:00-12:00 Kinder- bewegungs- zeit EG <sup>*1</sup>	10:15-11:00 Rückenfit und Reha Alle		10:00-12:00 Kinder- bewegungs- zeit EG <sup>*1</sup>				10:00-11:00 Spartaner + <sup>*3</sup>	10:00-12:00 Kinder- bewegungs- zeit EG <sup>*1</sup>	10:15-11:00 Rückenfit und Reha Alle			10:00-11:30 Taekwondo Erwachsene	
11:00																	11:00-12:00 Wettkampf- training
12:00																	12:00-13:00 Krabbelbox
13:00																	
14:00																	14:00-15:30 Escrima <sup>*3</sup>
15:00										15:00-16:00 Spartaner <sup>*1</sup>							
16:00	15:30-17:00 Kokuto Bujutsu					15:30-16:30 Krabbelbox	15:30-17:00 Tai Chi				15:30-16:30 Krabbelbox			15:30-17:00 Tai Chi			
17:00	17:00-17:45 Taekwondo Kinder			17:00-17:45 Kickboxen Kinder (5-12 Jahre)		17:15-18:00 Rehasport <sup>*1</sup>	17:30 - 19:00	17:00-17:45 Kickboxen Kinder Fortgeschrittene	17:30-18:30 Spartaner <sup>*1</sup> HIT	17:00-18:00 Tai Chi	17:00-17:45 Taekwondo Kinder <sup>*2</sup>	17:15-18:00 Rehasport <sup>*1</sup>	17:00-17:45 Kickboxen Kinder (5-12 Jahre)	17:15-18:00 Stretch&Power	17:30-18:30 Spartaner LAG HIT		
18:00	18:00-19:00 Taekwondo Erwachsene	18:00-19:00 Kickboxen Alle		18:00-19:00 Zumba	18:00-19:30 Kickboxen Alle		Dance <sup>*5</sup>	18:00-19:00 Kickboxen Alle		18:00-19:00 Kickboxen Technik Alle	18:00-20:00 Taekwondo Erwachsene		18:00-20:00 Taekwondo Erwachsene	18:00-19:00 Kickboxen Alle			
19:00	19:00-20:00 Kickboxen Alle	19:00-20:30 Muay Thai		18:45-19:45 Spartaner LAG	19:00-20:00 Taekwondo Alle			19:00-20:00 Taekwondo Alle						19:00-20:30 Muay Thai			
20:00	20:15 - 21:30 Fitness- Boxen Alle			20:00-21:30 ETF <sup>*5</sup>	19:30-21:00 Escrima <sup>*5</sup>			19:15 - 20:30 Fitness- Boxen Alle			20:00-21:30 ETF <sup>*5</sup>						
21:00																	

### ChipZugangszeiten:

Montag bis Freitag: 08:00 - 21:00

Samstag, Sonn- und Feiertag: 10:00 - 17:00

24 h. Zugang gegen Aufpreis

<sup>\*1</sup> Nur buchbar über online Anmeldung,

www.power-out.de, klicken Sie hier

<sup>\*2</sup> findet nicht in den Ferien statt

<sup>\*3</sup> Spartaner + Zirkeltraining mit nicht so hohen Belastungen

<sup>\*4</sup> Kindersommertraining findet nur in den Sommerferien statt

Kampfsport, Zirkeltraining und viel Spaß

<sup>\*5</sup> Fremdverein

FAQ: Muss ich mich für ein Probetraining vorher anmelden?

-Nein, einfach reinkommen und mitmachen!

**Straßenschuhe in der gesamten Anlage verboten!**