

	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		17:30-18:30 Spartaner*1	17:00-18:00 Kickboxen Kinder (5-12 Jahre)	17:00-18:00 PedKa Karate (Inklusion)	17:15-18:00 Rehasport*1	17:00-18:00 Kickboxen Kinder*2 Fortgeschrittene (5-12 Jahre)		17:30-18:30 Spartaner*1 HIT	17:00-18:00 Taekwondo Kinder*2	17:00-17:30 Bauchexpress	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 Alle		18:30-19:00 Stretching	18:00-19:00 Kickboxen Technik Alle	18:00-20:00 Taekwondo Erwachsene		18:00-19:00 Kickboxen Alle					
19:00	19:00-20:00 Kickboxen Alle	19:00-20:30 Thai Boxen	19:00-20:00 Spartaner LAG	18:30-20:00 Kickboxen Alle	18:00-20:00 Kyokushin Kai Karate	18:30-20:00 Krabbelbox Kinderbetreuung ab 2 Jahren	19:00 - 20:15 Fitness- Boxen Alle	19:00-20:00 Cycling		19:00-20:00 Tai Chi			19:00-20:30 Thai Boxen		19:00-20:00 Spartaner LAG HIT			
20:00	20:15 - 21:30 Fitness- Boxen Alle							20:00-21:30 Taekwondo Erwachsene										
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