

	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						10:00-11:00 Spartaner +*3			10:15-11:00 Rückenfit und Reha Alle			
11:00														11:00-12:00 Taekwondo Erwachsene		11:00-12:30 Taekwondo Erwachsene (1. OG)	11:00-13:00 Wettkampf- training Kickboxen
12:00																	
13:00																	12:00-14:30 Krabbelbox
14:00																	
15:00									15:00-16:00 Spartaner*1								
16:00	15:30-17:00 Kokuto Bujutsu								15:30-17:00 Tai Chi					15:30-17:00 Kokuto Bujutsu			
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			17:00-18:00 Kickboxen Kinder*2 Fortgeschrittene (5-12 Jahre)	17:30-18:30 Spartaner*1 HIT	17:00-18:00 Taekwondo Kinder*2	17:15-18:00 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 Zumba			18:00-19:00 Kickboxen Alle		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				19:15 - 20:30 Fitness- Boxen Alle		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: 08:00 - 21:00

Samstag, Sonn- und Feiertag: 11:00 - 17:00

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