

	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						10:15-11:00 Rückenfit und Reha			10:00-11:00 Go Fit			
11:00																11:00-12:20 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	17:00-18:00 Boxen Kinder		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	17:00-18:00 Taekwondo Kinder		17:15-18:00 Rehasport*1	17:00-18:00 Kickboxen Kinder (5-12 Jahre)	
18:00	18:00-19:00 Taekwondo Erwachsene			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	18:00-20:00 Taekwondo Erwachsene		18:00-19:00 Kickboxen Alle	
19:00	19:00-20:00 Kickboxen Alle	19:00-21:30 Thai Boxen		19:00-20:00 Kickboxen Alle									19:00-20:00 Kickboxen/ Boxen Wettkämpfer			19:00-20:30 Thai Boxen	
20:00	20:15 - 21:30 Fitness- Boxen Alle									20:15 - 21:30 Fitness- Boxen Alle							
21:00																	

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag: 09:00 - 21:00

Dienstag, Donnerstag: 10:00 - 21:00

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

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

*2 findet nicht in den Ferien statt

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