

	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																	11:00-13:00
12:00									12:30-13:15 Spartaner								12:00-13:00 Wettkampf- training Kickboxen
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			16:00-16:45 Kickboxen Integrationskurs Kinder	16:00-17:00 PedKa Karate (Inklusion)	15:30-17:00 Krabbelbox	15:30-17:00 Tai Chi				15:30-17:00 Krabbelbox			16:00-16:45 Kickboxen Integrationskurs Kinder			
17:00					17:00-18:00 Kickboxen Kinder (5-12 Jahre)	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			17:30-18:30 Spartaner*1	17:30-18:30 Taekwondo Kinder*2	18:00-19:00 Kickboxen Alle	18:00-19:00 Zumba (im Yoga Raum)	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	19:00-20:00 Taekwondo Alle				19:15 - 20:30 Fitness- Boxen Alle			19:00-20:00 Tai Chi		19:00-20:30 Taekwondo Erwachsene	19:00-20:30 Thai Boxen	19:00-20:00 Spartaner LAG HIT		
20:00	20:15 - 21:30 Fitness- Boxen Alle																
21:00																	

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08:00 - 21:00

Samstag, Sonn- und Feiertag: 10:00 - 18:00

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