

	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 Kyokushin Kai Karate & Wettkampf- training Kickboxen
12:00																	
13:00																13:00-15:00 Kyokushin Kai Karate	12:00-14:30 Krabbelbox
14:00																	
15:00																	
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 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	18:00-20:00 Kyokushin Kai Karate			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](http://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