

Hygienepflichten:

Nach jedem Training, jedes Gerät desinfizieren! Kein Einlaß ohne Chip.
 Sauberkeit ist oberste Pflicht. Maximale Anzahl gesamte Anlage 85 Besucher.

	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
08:00					8:00-9:00 Sensitive Cycling Alle									8:00-9:00 Sensitive Cycling Alle			
09:00					9:15-10:00 Rückenfit und Reha Alle									9:15-10:00 Rückenfit und Reha Alle			
10:00				10:00-12:00 Kinder- bewegungs- zeit EG ^{*4}			10:00-12:00 Kinder- bewegungs- zeit EG ^{*4}					10:00-11:00 Spartaner + ^{*3}	10:00-12:00 Kinder- bewegungs- zeit EG ^{*4}			10:00-12:00 Taekwondo Erwachsene (1. OG)	
11:00																	
12:00																	12:00-13:00 Krabbelbox
13:00																	
14:00																	
15:00									15:00-16:00 Spartaner ^{*1}								
16:00	15:30-17:00 Kokuto Bujutsu					15:30-16:30 Krabbelbox	15:30-17:00 Tai Chi					15:30-16:30 Krabbelbox					
17:00				17:00-17:45 Kickboxen Kinder (5-12 Jahre)			17:15-18:00 Rehasport ^{*1}			17:30-18:30 Spartaner ^{*1} HIT			17:00-17:45 Taekwondo Kinder ^{*2}	17:15-18:00 Rehasport ^{*1}		17:00-17:45 Kickboxen Kinder (5-12 Jahre)	17:30-18:30 Spartaner LAG HIT
18:00	18:00-19:00 Taekwondo Erwachsene			17:30-18:30 Spartaner ^{*1}	18:00-19:00 Zumba	18:00-19:00 Kickboxen Alle	18:00-19:00 Kickboxen Alle			18:00-19:00 Kickboxen Technik Alle	18:00-20:00 Taekwondo Erwachsene						
19:00	19:00-20:00 Kickboxen Alle	19:00-20:30 Thai Boxen		18:45-19:45 Spartaner LAG	19:00-20:00 Taekwondo Alle					19:00-20:00 Tai Chi			19:00-20:00 Taekwondo Erwachsene	19:00-20:30 Thai Boxen			
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 - 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

^{*4} Kindersommertraining findet nur in den Sommerferien statt
 Kampfsport, Zirkeltraining und viel Spaß

FAQ: Muss ich mich für ein Probetraining vorher anmelden?

-Nein, einfach reinkommen und mitmachen!

Straßenschuhe in der gesamten Anlage verboten!