



Coronaplan gültig ab 02. 08. 2021

Hygienepflichten:

Nach jedem Training, jedes Gerät desinfizieren! Kein Einlaß ohne Chip.
Sauberkeit ist oberste Pflicht. Duschen und Umkleiden sind geschlossen.
Maximale Anzahl gesamte Anlage 36 Besucher,
maximal 12 Teilnehmer pro Kurs.

Alle Sportarten werden ohne Kontakt ausgeführt

PowerOut Zentrale
Mainzer Str. 155 Rückgebäude • 66121 Saarbrücken
Personaltraining nach Vereinbarung 24/7
Mail: info@power-out.de • www.power-out.de
Tel: 06 81 - 40 17 73 35

Nebenstelle Völklingen
Am Oswaldberg 1 • 66333 Völklingen
Trainingszeit Erwachsene: Di + Do 19:15 - 20:15 Uhr
Trainingszeit Kinder: Di + Do 18:15 - 19:15 Uhr

	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																	
09:00				9:00-10:00 Indoor Cycling ab 15.06.													
10:00					10:15-11:00 Rückenfit und Reha Alle									10:15-11:00 Rückenfit und Reha Alle		10:00-11:30 Taekwondo Erwachsene	10:00-11:00 Verein* ⁵ Extern
11:00																	11:00-12:00 Wettkampf Training
12:00																	
13:00																	
14:00																	
15:00																	
16:00	15:30-17:00 Kokuto Bujutsu	16:00-18:00 Verein* ⁵ Extern		16:00-16:45 Kampfkunst für Minis Kinder 4-6 J.			15:30-17:00 Tai Chi	16:00-18:00 Verein* ⁵ Extern					15:30-17:00 Tai Chi	16:00-18:00 Verein* ⁵ Extern			
17:00	17:00-17:45 Taekwondo Kinder 6-12 J.			17:00-17:45 Kickboxen Kinder 6-12 J.					17:30-18:30 Spartaner* ¹ HIT	17:00-18:00 Tai Chi	17:00-17:45 Taekwondo* ² Kinder 6-12 J.		17:00-17:45 Kickboxen Kinder 6-12 J.		17:30-18:30 Spartaner LAG HIT		
18:00	18:00-19:00 Taekwondo Erwachsene	18:00-19:00 Kickboxen Alle	18:00-19:00 Spartaner LAG	18:00-18:50 Zumba	18:00-19:00 Kickboxen Alle		18:00-19:00 Kickboxen Erwachsene	18:00-19:00 Verein* ⁵ Extern		18:00-19:00 Kickboxen Technik Alle	18:00-20:00 Taekwondo Erwachsene		18:00-20:00 Taekwondo Erwachsene ab Blaugurt				
19:00		19:00-20:15 Muay Thai		19:00-20:15 Verein* ⁵ Extern	19:00-20:00 Taekwondo Erwachsene		19:15 - 20:30 Boxen Alle	19:00-20:00 Taekwondo Erwachsene		19:00-20:00 Verein* ⁵ Extern			19:00-20:15 Muay Thai				
20:00	20:15 - 21:30 Boxen Alle				20:15-21:30 Verein* ⁵ Extern						20:15-21:30 Verein* ⁵ Extern						
21:00																	

Chip Zugangszeiten:
Montag bis Freitag: 07:00 - 21:00
Samstag, Sonn- und Feiertag: 11:00 - 16:00
Office Zeiten:
Montag bis Freitag: 10:00 - 13:00
24 h. Zugang gegen Aufpreis

Straßenschuhe in der gesamten Anlage verboten!

- *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
- *5 Fremdverein

FAQ: -Muss ich mich für ein Probetraining vorher anmelden?

-Ja, über die Homepage

- Brauche ich einen Test? - Ja! Ein Selbsttest reicht nicht aus, bzw. nachweislich geimpft oder genesen.

-Wie alt darf der Test sein? - Maximal 24 Stunden