



Coronaplan gültig ab 01. 10. 2021

Hygienepflichten:

Nach jedem Training, jedes Gerät desinfizieren! Kein Einlaß ohne Chip.
Sauberkeit ist oberste Pflicht.

Es gelten die 3G Regeln!

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

	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	Halle EG
08:00																	
09:00				9:00-10:00 Indoor Cycling ab 15.06.													
10:00					10:15-11:00 Rückenfit & Reha Erwachsene									10:15-11:00 Rückenfit & Reha Erwachsene		10:00-11:30 OG Taekwondo Erwachsene	10:00-11:00 Verein ⁺⁵ Extern
11:00																11:00-13:00 EG Verein ⁺⁵ Extern	11:00-12:00 Wettkampf Training
12:00																	
13:00																	
14:00																	
15:00	15:30-17:00 Kokuto Bujutsu				15:00-16:00 Taekwondo Business geschl. Gruppe					15:00-16:00 Tai Chi	15:00-16:00 Taekwondo Business geschl. Gruppe		15:00-16:00 Tai Chi				
16:00		16:00-18:00 Verein ⁺⁵ Extern			16:00-16:45 Kampfkunst f. Minis Kinder 4-6 J.		15:30-17:00 Tai Chi	16:00-18:00 Verein ⁺⁵ Extern					16:00-16:45 Kampfkunst f. Minis Kinder 4-6 J.	16:00-18:00 Verein ⁺⁵ Extern			
17:00	17:00-17:45 Taekwondo* ² Kinder 6-12 J.				17:00-17:45 Kickboxen Kinder 6-12 J.		17:00-18:00 Verein ⁺⁵ Extern			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 6-12J.		17:30-18:30 Spartaner LAG HIT	17:00-18:00 EG Kickboxen Anwärter-Kader	
18:00	18:00-19:00 Zumba	18:00-19:00 Taekwondo Erwachsene	18:00-19:00 Spartaner LAG	18:00-18:50 Zumba	18:00-19:00 Kickboxen Erwachsene		18:00-19:00 Kickboxen Erwachsene	18:00-19:00 Verein ⁺⁵ Extern		18:00-19:00 Kickboxen Technik Erwachsene	18:00-20:00 Taekwondo Erwachsene		18:00-20:00 Taekwondo Erwachsene ab Gelbgurt				
19:00		19:00-20:00 Kickboxen Erwachsene		19:00-20:15 Verein ⁺⁵ Extern	19:00-20:00 Taekwondo Erwachsene		19:00-20:00 Taekwondo Erwachsene			19:00-20:00 Verein ⁺⁵ Extern				19:00-20:15 Boxen Fort- geschrittene			
20:00	20:15 - 21:30 Boxen Erwachsene	19:00-20:15 Verein ⁺⁵ Extern			20:15-21:30 Verein ⁺⁵ Extern						20:15-21:30 Verein ⁺⁵ Extern						
21:00																	

ChipZugangszeiten:
Montag bis Freitag: 07:00 - 20:30
Samstag, Sonn- und Feiertag: 11:00 - 16:00
Office Zeiten:
Montag bis Freitag: 15:00 - 19:00
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
- *4 Kindersommertraining findet nur in den Sommerferien statt
Kampfsport, Zirkeltraining und viel Spaß
- *5 Fremdverein

FAQ: -Muss ich mich für ein Probettraining 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