



Coronaplan gültig ab 01. 06. 2022

Hygienepflichten:

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

Es gelten die jeweiligen Coronaregeln des Saarlandes

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.									9:00-10:00 Indoor Cycling ab 15.06.				
10:00				10:15-11:00 Rückenfit & Reha Erwachsene				10:00-11:00 Yoga				10:00-11:00 Zirkel 50+	10:15-11:00 Rückenfit & Reha Erwachsene			10:00-11:30 OG Taekwondo Erwachsene	10:00-11:00 Verein Extern WingTsun
11:00																	11:00-12:00 Wettkampf Training
12:00																	
13:00																	
14:00																	
15:00						15:00-16:00 Taekwondo Business geschl. Gruppe						15:00-16:00 Taekwondo Business geschl. Gruppe					
16:00		16:00-18:00 Verein Extern Kong Kids			16:00-16:45 Kampfkunst f. Minis Kinder 4-6 J.			16:00-18:00					16:00-16:45 Kampfkunst f. Minis Kinder 4-6 J.	16:00-18:00			
17:00	17:00-17:45 Taekwondo* Kinder 6-12 J.				17:00-17:45 Kickboxen Kinder 6-12 J.		17:00-18:00 Verein Extern Capoeira	18:00-19:00 Verein Extern Kong Kids	17:30-18:30 Spartaner* HIT		17:00-17:45 Taekwondo Kinder 6-12J.	17:00-18:00 Yoga	17:00-17:45 Reha + Rückenfit	17:00-17:45 Kickboxen Kinder 6-12J.	17:30-18:30 Spartaner LAG HIT	17:00-18:00 EG Kickboxen	
18:00	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 Stand / Boden für alle	18:00-19:00 Verein Extern WingTsun		18:00-19:00 Kickboxen Technik Erwachsene	18:00-20:00 Taekwondo Erwachsene		18:00-19:00 Kickboxen u. Boxen alle gemeinsam	18:00-20:00 Taekwondo Erwachsene ab Gelbgurt			
19:00		19:00-20:00 Kickboxen Erwachsene		19:00-20:15 Verein Extern WingTsun			19:15 - 20:30 Boxen Erwachsene	19:00-20:00 Taekwondo Erwachsene		19:00-20:00 Verein Extern WingTsun							
20:00	20:15 - 21:30 Boxen Erwachsene	20:00-21:00 Verein Extern Capoeira			20:15-21:30 Verein Extern Philippinischer Waffenkampf							20:15-21:30 Verein Extern Philippinischer Waffenkampf			20:15-21:15 Verein Extern Capoeira		
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 = müssen separat gebucht werden, gehört nicht zum Angebot des PowerOut Zentrums

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

-Ja, über die Homepage