



Sommerferienplan 25.07.22. - 04.09.2022

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.													
10:00				10:15-11:00 Rückenfit & Reha Erwachsene								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 *5 Extern WingTsun
11:00																	11:00-12:00 Wettkampf Training
12:00																	
13:00																	
14:00																	
15:00																	
16:00		16:00-18:00 Verein *5 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 Kickboxen Kinder 6-12 J.					17:00-18:00 Verein *5 Extern Kong Kids				17:00-17:45 Kickboxen Kinder 6-12J.	Verein *5 Extern Kong Kids		17:00-18:00 EG Kickboxen	
18:00	18:00-19:00 Taekwondo Erwachsene		18:00-19:00 Spartaner LAG					18:00-19:00 Kickboxen für alle	18:00-19:00 Verein *5 Extern WingTsun			18:00-20:00 Taekwondo Erwachsene	18:00-19:00 Boxen + Kickboxen für alle	18:00-20:00 Taekwondo Erwachsene			
19:00		19:00-20:00 Kickboxen Erwachsene		19:00-20:15 Verein *5 Extern WingTsun				19:15 - 20:30 Boxen Erwachsene	19:00-20:00 Taekwondo Erwachsene			19:00-20:00 Verein *5 Extern WingTsun					
20:00	20:15 - 21:30 Boxen Erwachsene	20:00-21:00 Verein *5 Extern Capoeira		20:15-21:30 Verein *5 Extern Philippinischer Waffenkampf								20:15-21:30 Verein *5 Extern Philippinischer Waffenkampf			20:15-21:15 Verein *5 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

*5 Fremdverein = müssen separat gebucht werden, gehört nicht
zum Angebot des PowerOut Zentrums

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

-Nein, einfach reinkommen und Spaß haben!