



Kursplan

gültig ab 05. 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												7:45 - 8:30 Early Morning Zirkel, Alle					
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 * 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 * 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 VSE Coretraining *5		17:00-18:00 Verein * Extern Capoeira	Verein * Extern Kong Kids	17:30-18:30 Spartaner* HIT		17:00-17:45 Taekwondo Kinder 6-12J.	17:00-18:00 VSE Coretraining *5	17:00-17:45 Kickboxen Kinder 6-12J.	Verein * 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 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			17:30-18:30 Spartaner LAG HIT	
19:00	19:00 - 20:15 Boxen Erwachsene Kurs 1	19:00-20:00 Kickboxen Erwachsene	19:00-20:00 Verein * Extern Yoga	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 Kurs 2	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!

*2 findet nicht in den Ferien statt

*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!