

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 Uhr						10:30-11:45 PowerDefense Gruppentraining (w/m, Erwachsene und Jugendliche)	10:00-10:45 PowerDefense BootCamp Für Aboinhaber: 1 Training pro Woche ist im Abo enthalten Für Member: 5.– pro Training Ohne Abo/Member: 10.– pro Training mit Zehnerkarte
11.00 Uhr							11:30-13:00 Sparring by José Lockerer Sparringtreff für alle PowerDefenser
12.00 Uhr			12:15-13:00 PowerDefense BootCamp Für Aboinhaber: 1 Training pro Woche ist im Abo enthalten Für Member: 5.– pro Training Ohne Abo/Member: 10.– pro Training mit Zehnerkarte			12:00-13:15 PowerDefense Kämpfertraining (w/m, nur auf Einladung eines Trainers)	
13.00 Uhr							
14.00 Uhr							
15.00 Uhr							
16.00 Uhr	16:45 - 17:45 PowerDefense Kids by Tanja (w/m, ab ca. 4 Jahren)	16:30-17:30 Zumba Kids (nicht im PowerDefense Abo inbegriffen)			16:45 - 17:45 PowerDefense Kids by Tanja (w/m, ab ca. 4 Jahren)		
17.00 Uhr							
18.00 Uhr	18:00-19:15 PowerDefense Gruppentraining (w/m, Erwachsene und Jugendliche)s	18:15-19:30 PowerDefense Gruppentraining (w/m, Erwachsene und Jugendliche)	18:00-19:15 PowerDefense Kids by Bü (w/m, ab ca. 8 Jahren)	18:15-19:30 PowerDefense Boxing (w/m, Erwachsene und Jugendliche)	18:15-19:30 PowerDefense Gruppentraining (w/m, Erwachsene und Jugendliche)		
19.00 Uhr	19:30-20:45 PowerDefense Gruppentraining (w/m, Erwachsene und Jugendliche)	19:45-21:00 PowerDefense Gruppentraining (w/m, Erwachsene und Jugendliche)	19:30-20:45 PowerDefense Gruppentraining (w/m, Erwachsene und Jugendliche)	19:45-21:00 PowerDefense Gruppentraining (w/m, Erwachsene und Jugendliche)	19:45-21:00 PowerDefense Gruppentraining (w/m, Erwachsene und Kids ab ca. 8 Jahren)		
20.00 Uhr							
21.00 Uhr							
22.00 Uhr							

