

| | 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 | | | | | | | 11:00-12:30 Tony's BoxCamp ab 16 Jahren nur Leute mit Kampfsporterfahrung nicht im Power- Defense-Abo inbegriffen |
| 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) | | | | 16:45 - 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 | | | | | | | |

