



## NEU WORXLETICS

Boxing meets Fitness

Du bist bereit an deine Grenze zu gehen?

Mit dem **neuen HIGH INTENSITY TRAINING** der Workers Hall stärkst du deine Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Balance und Beweglichkeit.

**MONTAG & MITTWOCH 18:30 - 19:15**

### MMA (Mixed Martial Arts)

MONTAG	MITTWOCH	FREITAG
18:15 - 20:15	18:15 - 20:15	18:15 - 20:15
MMA	MMA	MMA

Mehr Infos unter [www.workers-hall.de](http://www.workers-hall.de)

### ÖFFNUNGSZEITEN

MO. - DO.	08.30 - 22.30
FR.	08.30 - 22.00
SA. - SO.	10.00 - 18.00

### .WORKERS HALL

Gelsenkirchener Str. 37, 46282 Dorsten  
TEL 02362.95 27 74 | FAX 02362.95 27 75  
E-MAIL [info@workers-hall.de](mailto:info@workers-hall.de)  
WEB [www.workers-hall.de](http://www.workers-hall.de)

# .WORKERS HALL



BOXEN  
THAI-KICKBOXEN  
WORXLETICS<sup>NEU</sup>  
KRAV MAGA  
MMA

Gültig ab 02.09.2019

**.WORKERS HALL. KURSPLAN KAMPFSPORT**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 - 12:00 OPEN GYM		09:30 - 12:00 OPEN GYM				10:00 - 14:00 OPEN GYM
					12:00 - 14:00 FIGHTERS CLASS	
16:30 - 17:30 THAI-KICKBOXEN FÜR KINDER (9 - 13)	15:45 - 16:45 THAI-KICKBOXEN FÜR KINDER (5 - 8)	16:30 - 17:30 THAI-KICKBOXEN FÜR KINDER (9 - 13)	15:45 - 16:45 THAI-KICKBOXEN FÜR KINDER (5 - 8)			
17:30 - 18:30 KRAV MAGA	17:00 - 18:15 THAI-KICKBOXEN FÜR JUGENDLICHE	17:30 - 18:30 KRAV MAGA	17:00 - 18:15 THAI-KICKBOXEN FÜR JUGENDLICHE			
<b>NEU</b> 18:30 - 19:15 WORXLETICS Boxing meets Fitness	18:30 - 19:45 BOXEN	<b>NEU</b> 18:30 - 19:15 WORXLETICS Boxing meets Fitness	18:30 - 19:45 BOXEN	18:00 - 19:15 THAI-KICKBOXEN	GIRLS KICKBOXEN	
19:15 - 20:30 THAI-KICKBOXEN	20:00 - 21:15 THAI-KICKBOXEN	19:15 - 20:30 THAI-KICKBOXEN	20:00 - 21:15 THAI-KICKBOXEN	19:30 - 20:45 FREAKY FRIDAY	DIENSTAG & DONNERSTAG	18:00 - 19:10
20:30 - 21:45 BOXEN	20:30 - 21:45 KRAV MAGA	20:30 - 21:45 BOXEN	20:30 - 21:45 KRAV MAGA		LADY KICKBOXEN	DIENSTAG & DONNERSTAG
						19:15 - 20:25

