

WORXLETICS

FUNCTIONAL WORKOUT

Du bist bereit an deine Grenze zu gehen?
Mit dem **HIGH INTENSITY TRAINING** der Workers Hall
stärkst du deine Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit,
Balance und Beweglichkeit.

MONTAG & MITTWOCH 18:00 - 18:45 INDOOR/OUTDOOR



WORXLETICS TEENS

FUNCTIONAL WORKOUT

NEU

Du möchtest über dich hinauswachsen?
Ab sofort gibt es unser **HIGH INTENSITY TRAINING**
auch für Jugendliche ab 14 Jahre.
WorXletics Teens macht dich stärker, schneller und fitter.
Starte jetzt mit uns durch und werde zu deiner besten Version.

MONTAG & MITTWOCH 17:00 - 17:45 INDOOR/OUTDOOR



ÖFFNUNGSZEITEN

MO. - FR.	08.30 - 22.00
SA. - SO.	10.00 - 16.00

.WORKERS HALL

Gelsenkirchener Str. 37, 46282 Dorsten
TEL 02362.95 27 74 | FAX 02362.95 27 75
E-MAIL info@workers-hall.de
WEB www.workers-hall.de

.WORKERS HALL.

BOXEN
THAI-KICKBOXEN
WORXLETICS
KRAV MAGA
MMA

.WORKERSHALL KURSPLAN FIGHTERS CLASSES

Gültig ab 19.08.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 13:00 OPEN GYM (AB 18)	09:00 - 13:00 OPEN GYM (AB 18)	10:00 - 11:15 BOXEN BEST AGER	09:00 - 13:00 OPEN GYM (AB 18)	10:00 - 11:15 BOXEN BEST AGER	10:00 - 14:00 OPEN GYM (AB 18)	10:00 - 14:00 OPEN GYM (AB 18)
16:00 - 16:45 LIL TIGERS (3-5)	15:45 - 16:45 THAI KICKBOXEN KIDS (6-8)	16:00 - 16:45 LIL TIGERS (3-5)	15:45 - 16:45 THAI KICKBOXEN KIDS (6-8)			
17:00 - 18:15 THAI KICKBOXEN KIDS (9-12)	17:00 - 18:15 THAI KICKBOXEN TEENS (13-17)	17:00 - 18:15 THAI KICKBOXEN KIDS (9-12)	17:00 - 18:15 THAI KICKBOXEN TEENS (13-17)	17:00 - 18:00 SPARRING TEENS (13-17)		
18:15 - 20:15 MMA	17:45 - 18:45 BOXEN TEENS (13-17)	18:15 - 20:15 MMA	17:45 - 18:45 BOXEN TEENS (13-17)	18:00 - 19:15 SPARRING ALL LEVEL		
18:45 - 20:00 THAI KICKBOXEN ADVANCED	18:30 - 19:45 BOXEN ADVANCED	18:45 - 20:00 THAI KICKBOXEN BASIC	18:30 - 19:45 BOXEN ADVANCED	18:15 - 20:15 MMA		
20:15 - 21:30 BOXEN BASIC	20:00 - 21:15 LADY COMBAT FOR LADIES	20:15 - 21:30 BOXEN BASIC	20:00 - 21:15 LADY COMBAT FOR LADIES	19:30 - 20:30 		
	20:00 - 21:15 KRAV MAGA		20:00 - 21:15 KRAV MAGA			

