

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 18:30 - 19:15 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
BRAZILIAN JIU-JITSU ^{NEU}
FITNESSBOXEN ^{NEU}
K1-BOXEN
KRAV MAGA
LUTRA LIVRE ^{NEU}
MMA
MUAY THAI ^{NEU}
THAI-KICKBOXEN
WORXLETICS

.WORKERS HALL. KURSPLAN **STAND AREA**

Gültig ab 13.01.2025

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)	10:15 - 11:30 FIGHTER CLASS
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 (13-16)	17:00 - 18:15 THAI KICKBOXEN KIDS (9-12)	17:00 - 18:15 THAI KICKBOXEN TEENS (13-16)	17:00 - 18:00 FIGHTER CLASS TEENS (13-16)		
18:45 - 20:00 MUAY THAI	18:30 - 19:45 BOXEN	18:45 - 20:00 MUAY THAI	18:30 - 19:45 BOXEN	18:00 - 19:15 FIGHTER CLASS		
20:15 - 21:30 FITNESSBOXEN	20:00 - 21:15 K1-BOXEN	20:15 - 21:30 FITNESSBOXEN	20:00 - 21:15 K1-BOXEN	19:30 - 20:30v FREAKY FRIDAY		

.WORKERS HALL. KURSPLAN **GROUND AREA** MAD MONKEYS

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:30 - 20:00 LUTRA LIVRE/ GRAPPLING	18:15 - 20:15 MMA	18:30 - 20:00 LUTRA LIVRE/ GRAPPLING	19:00 - 20:30 BRAZILIAN JIU-JITSU	18:15 - 20:15 MMA
20:15 - 21:30 KRAV MAGA		20:15 - 21:30 KRAV MAGA		