

.WORKERS HALL. KURSPLAN STAND AREA

Gültig vom 14.07. bis 24.08.2025

MONTAG

09:00 - 12:00
OPEN GYM
(AB 18)

17:00 - 18:15
THAI KICKBOXEN
ALL KIDS

18:45 - 20:00
MUAY THAI

20:15 - 21:30
BOXEN

DIENSTAG

09:00 - 12:00
OPEN GYM
(AB 18)

17:00 - 18:15
THAI KICKBOXEN
TEENS

18:30 - 19:45
BOXEN

20:00 - 21:15
K1/KRAV MAGA

MITTWOCH

10:00 - 11:15
BOXEN
BEST AGER

17:00 - 18:15
THAI KICKBOXEN
ALL KIDS

18:45 - 20:00
MUAY THAI

20:15 - 21:30
BOXEN

DONNERSTAG

09:00 - 12:00
OPEN GYM
(AB 18)

17:00 - 18:15
THAI KICKBOXEN
TEENS

18:30 - 19:45
BOXEN

20:00 - 21:15
K1/KRAV MAGA

FREITAG

09:00 - 12:00
OPEN GYM
(AB 18)

18:00 - 19:15
FIGHTER CLASS

19:30 - 20:45



SAMSTAG

10:00 - 14:00
OPEN GYM
FREIES TRAINING
(AB 18)

Vom 28.07.2025 bis 08.08.2025 findet
kein Kinder- und Jugendtraining statt

ÖFFNUNGSZEITEN

MO. - FR.

SA. - SO.

08:30 - 12:00

10:00 - 16:00

.WORKERS HALL

Gelsenkirchener Str. 37

46282 Dorsten

TEL 02362.95 27 74

E-MAIL info@workers-hall.de

WEB www.workers-hall.de

.WORKERS HALL. KURSPLAN GROUND AREA MAD MONKEYS

MONTAG

DIENSTAG

18:15 - 20:15
MMA

MITTWOCH

18:30 - 20:00
LUTRA LIVRE/
GRAPPLING

DONNERSTAG

18:45 - 20:15
BRAZILIAN
JIU-JITSU

FREITAG



Gültig vom 14.07. bis 24.08.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
KURSRAUM 3	KURSRAUM 3	KURSRAUM 3	KURSRAUM 3	KURSRAUM 3
	09:30 - 10:30 BALLANCE BALLS		09:30 - 10:30 AERIAL YOGA	
	10:30 - 11:15 WSG			
17:00 - 17:45 BOP		18:00 - 18:45 BUNGEE FIT	18:00 - 18:30 CORE MIX	18:15 - 19:15 AERIAL YOGA
18:00 - 19:00 HATHA YOGA	19:00 - 20:00 WORK YOUR BODY	19:00 - 20:00 AERIAL YOGA	18:30 - 19:30 STEP AEROBIC	
19:15 - 20:15 BARRE CONCEPT	20:00 - 20:30 CORE MIX	20:15 - 21:00 HOOP FIT	19:45 - 21:15 YIN YOGA	



Secret Moves App
im App Store laden



Secret Moves App
bei Google Play laden

ÖFFNUNGSZEITEN

MO. - FR.
SA. - SO.

08:30 - 22:00
10:00 - 16:00



NEU!



REFORMER-PILATES

Die Matte ist uns nicht genug: Mit dem Reformer kommt die nächste Stufe des Pilates zu uns.

Seit dem 23.06. **neu** bei uns!
Immer dienstags und donnerstags.

Secret Moves

Gelsenkirchener Str.37
46282 Dorsten
MOBIL 01702766191
E-MAIL info@secret-moves.de
WEB www.secret-moves.de