

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.

DIENSTAG & DONNERSTAG 18:00 - 18:45 INDOOR

ZUSÄTZLICH

MONTAG & MITTWOCH 18:00 - 18:45 OUTDOOR



NEU

WORXLETICS TEENS

FUNCTIONAL WORKOUT

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 - 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
WEB www.workers-hall.de

.WORKERS HALL.

BOXEN
THAI-KICKBOXEN
WORXLETICS
KRAV MAGA
MMA

.WORKERSHALL. KURSPLAN FIGHTERS CLASSES

Gültig ab 09.01.2024

MONTAG09:00 - 13:00
OPEN GYM
(AB 18)16:00 - 16:45
LIL TIGERS
(3-5)17:00 - 18:15
THAI KICKBOXEN
KIDS (9-12)18:15 - 20:15
MMA18:45 - 20:00
THAI KICKBOXEN
ADVANCED20:15 - 21:30
BOXEN
BASIC**DIENSTAG**09:00 - 13:00
OPEN GYM
(AB 18)15:45 - 16:45
THAI KICKBOXEN
KIDS (6-8)17:00 - 18:15
THAI KICKBOXEN
TEENS (13-17)17:45 - 18:45
BOXEN
TEENS (13-17)18:30 - 19:45
BOXEN
ADVANCED20:00 - 21:15
LADY COMBAT
FOR LADIES20:00 - 21:15
KRAV MAGA**MITTWOCH**10:00 - 11:15
BOXEN
BEST AGER16:00 - 16:45
LIL TIGERS
(3-5)17:00 - 18:15
THAI KICKBOXEN
KIDS (9-12)18:15 - 20:15
MMA18:45 - 20:00
THAI KICKBOXEN
BASIC20:15 - 21:30
BOXEN
BASIC**DONNERSTAG**09:00 - 13:00
OPEN GYM
(AB 18)15:45 - 16:45
THAI KICKBOXEN
KIDS (6-8)17:00 - 18:15
THAI KICKBOXEN
TEENS (13-17)17:45 - 18:45
BOXEN
TEENS (13-17)18:30 - 19:45
BOXEN
ADVANCED20:00 - 21:15
LADY COMBAT
FOR LADIES20:00 - 21:15
KRAV MAGA**FREITAG**10:00 - 11:45
BOXEN
BEST AGER17:00 - 18:00
SPARRING
TEENS (13-17)18:00 - 19:15
SPARRING
ALL LEVEL18:15 - 20:15
MMA

19:30 - 20:30

**FREAKY FRIDAY****SAMSTAG**10:00 - 14:00
OPEN GYM
(AB 18)**SONNTAG**10:00 - 14:00
OPEN GYM
(AB 18)