

KURSPLAN

montag

- 09:00 – 13:00 Fitness
- 14:45 – 22:00 Fitness
- 15:00 – 15:45 Lil Dragon (Kids 3-6 Jahre)
- 15:45 – 16:30 Lil Dragon (Kids 6-10 Jahre)
- 16:30 – 17:15 Lil Dragon (Kids 6-10 Jahre, grüner und blauer Gürtel)
- 17:30 – 18:00 Thaiboxen - Sparring Newcomer (N/M)
- 18:00 – 19:00 Thaiboxen - Newcomer (N/M)
- 19:00 – 20:00 MMA - Mixed Martial Arts (N/M/F)
- 20:00 – 20:30 MMA - Sparring ■
- 20:30 – 21:30 Thaiboxen - Mixed Workout (M/F)

dienstag

- 09:00 – 13:00 Fitness
- 14:45 – 22:00 Fitness
- 15:45 – 16:30 Thaiboxen - Teenager (10-14 Jahre)
- 16:30 – 17:30 Thaiboxen - Jugend (14-18 Jahre)
- 17:30 – 18:30 Thaiboxen - Fight Solution (M/F) ■
- 18:30 – 19:30 Boxen (N/M/F) ■
- 19:30 – 20:30 Thaiboxen - only 4 Ladies (N/M/F)
- 20:30 – 21:30 Luta Livre (N/M/F) ■

mittwoch

- 09:00 – 13:00 Fitness
- 10:00 – 11:00 Thaiboxen - Mixed Workout (N/M/F)
- 14:45 – 22:00 Fitness
- 15:00 – 15:45 Lil Dragon (Kids 3-6 Jahre)
- 15:45 – 16:30 Lil Dragon (Kids 6-10 Jahre)
- 16:30 – 17:15 Lil Dragon (Kids 6-10 Jahre, grüner und blauer Gürtel)
- 17:15 – 18:00 MMA - Jugend (10-15 Jahre)
- 18:00 – 19:00 Krav Maga - Selbstverteidigung (N/M/F)
- 19:00 – 20:00 MMA - Newcomer (N/M/F)
- 20:00 – 20:30 MMA - Sparring ■
- 20:30 – 21:30 Thaiboxen - Mixed Workout (M/F)

donnerstag

- 09:00 – 13:00 Fitness
- 15:00 – 22:00 Fitness
- 15:45 – 16:30 Thaiboxen - Teenager (10-14 Jahre)
- 16:30 – 17:30 Thaiboxen - Jugend (14-18 Jahre)
- 17:30 – 18:30 Boxen (N/M/F) ■
- 17:30 – 18:30 Thaiboxen - Fight Solution (M/F) ■
- 18:30 – 19:30 Thaiboxen - Newcomer (N/M)
- 19:30 – 20:30 Thaiboxen - only 4 Ladies (N/M/F)
- 20:30 – 21:30 Luta Livre (N/M/F)

freitag

- 09:00 – 13:00 Fitness
- 15:00 – 22:00 Fitness
- 16:30 – 17:30 MMA - Jugend (10-15 Jahre)
- 17:30 – 18:30 Krav Maga - Selbstverteidigung (N/M/F) ■
- 17:30 – 18:30 Sandsack Konditionstraining ■
- 18:30 – 19:30 MMA - Newcomer (N/M/F)
- 19:30 – 20:00 MMA - Sparring (M/F)
- 20:00 – 21:00 Thaiboxen - Mixed Workout (N/M/F)
- 21:00 – 21:30 Thaiboxen - Sparring (M/F)

samstag

- 10:00 – 15:00 Fitness
- 12:00 – 13:30 MMA - Wettkampfvorbereitung (M/F)

sonntag

- 14:00 – 19:00 Fitness
- 16:30 – 17:30 Sandsack Konditionstraining
- 17:30 – 18:30 Thaiboxen - Mixed Workout (N/M/F)

ÖFFNUNGSZEITEN
DORTMUND

gültig ab 07.2026

Probetraining



SCAN MICH!

N = Newcomer
M = Medium
F = Fortgeschrittene
■ Matte 1
■ Matte 2

**FIGHT
LOUNGE**

FIGHT LOUNGE HYBRID FITNESS

UNSERE TERMINE IN DEN NÄCHSTEN 6 MONATEN

- MMA Seminar
Dortmund | 08.08.26 | 12:00 - 15:00
- Krav Maga Seminar
Dortmund | 22.08.26 | ab 10:00
- Boxen Seminar
Bochum | 05.09.26 | 11:00 - 13:30
- Muay Thai Seminar
Hagen | 20.09.26 | 17:30 - 19:00
- Krav Maga Erfolgskontrolle
Dortmund | 04.10.26 | ab 10:00
- Luta Livre Seminar
Bochum | 11.10.26 | 11:00 - 13:30
- MMA Test
Dortmund | 07.11.26 | ab 12:00
- Kickboxen Gürtelprüfung
Dortmund | 14.11.26 | ab 10:00
- Kickboxen Gürtelprüfung
Hagen | 28.11.26 | ab 10:00
- Kickboxen Gürtelprüfung
Bochum | 12.12.26 | ab 10:00

- Garage Fights #3
Dortmund | 24.10.26

Fight for Fitness

