

BASIC
12 €
(10 € Kinder)

Zusätzlich:

LIGHT
+ 15 €

ODER

PREMIUM
+ 22 €

Budo Sport Nord e.V. Grundbeitrag „basic“

Fitnesskurse, Yoga, Rückenpower, Fitnessboxen, Crosstime, Zumba, Zumba Step, Full Body Workout, Jumping, Tanzen, Sportabzeichen, REHA-Sport mit ärztlicher Verordnung. Kickboxen Spartenbeitrag zusätzlich

Fitness-Studio „light“

zeitlich eingeschränktes Training an modernen Geräten und Gewichten

Montag - Freitag: 10 - 16 Uhr

Fitness-Studio „premium“

Rund-um-die-Uhr-Training an modernen Geräten und Gewichten.

365 Tage / 24 Stunden: außerhalb der Öffnungszeiten jederzeit Zugang mit Chip*

Das bietet der Fitnesspark Hohenlockstedt:

- **Diverse Trainingseinheiten pro Woche von über 20 qualifizierten DOSB-Trainern**
- Betreuung der Mitglieder von Sportlehrern, Fitnesstrainern, REHA-Sport zertifizierten Trainern, von den Krankenkassen zertifizierten Trainern
- Trainer mit Erfahrung vom Breiten- bis hin zum Spitzensport
- Durchgehende Betreuung der Fitnessflächen während der Öffnungszeiten Montag - Freitag: 9 - 20 Uhr Samstag: 10 - 12 Uhr

(* ab 18 Jahren & Verlässlichkeit)

FITNESS PARK

KAYSAL SINCE NO. 1 1966

KICKBOXEN KARATE FITNESS

Fitness „light“ nur 15 €

Fitnesspark

Hohenlockstedt

rund-um-die-Uhr

Kursprogramm

2.000 m²



Kursprogramm 2023



Weitere Kurse und auch Gerätetraining in Kellinghusen im Mitgliedsbeitrag enthalten. Infos unter www.fitnesspark-sh.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	REHA Sport 10:00 - 10:45	REHA Sport 10:00 - 10:45		REHA Sport 10:00 - 10:45
	REHA Sport 11:00 - 11:45	REHA Sport 11:00 - 11:45	Beckenboden Fitness 11:00 - 12:00	REHA Sport 11:00 - 11:45
Kickboxen Mins 17:00 - 18:00		Kickboxen Mins 17:00 - 18:00	Video Clip Dance 15:00 - 17:00	Video Clip Dance 15:00 - 17:00
Kickboxen Kids 18:00 - 19:00	REHA Sport 17:00 - 17:45	Yoga 18:00 - 19:00	Kickboxen Kids 18:00 - 19:00	FULL BODY WORKOUT 19:00 - 20:00
	FULL BODY WORKOUT 18:30 - 19:30	FULL BODY WORKOUT 18:00 - 19:00	REHA Sport 17:00 - 17:45	Yoga 18:00 - 19:00
Kickboxen Fortgesch. 19:00 - 20:00	Rückenpower 18:00 - 19:00	REHA Sport 19:00 - 19:45	Kickboxen Fortgesch. 19:00 - 20:00	FULL BODY WORKOUT 18:00 - 19:00
	FULL BODY WORKOUT 18:00 - 19:00	FULL BODY WORKOUT 18:00 - 19:00	FULL BODY WORKOUT 18:00 - 19:00	Kickboxen freies Training 18:00 - 20:00
Tanzen für Beginner / Wiedereinsteiger 20:00 - 22:00	Fitnessboxen 20:00 - 21:00	Zumba 20:10 - 21:10	Jumping 19:00 - 20:00	
			Fitnessboxen 20:00 - 21:00	Zumba Step 20:10 - 21:10

Betreuung der Fitnessfläche während der Öffnungszeiten von Budo Sport Nord e.V.

Montag - Freitag: 9 - 20 Uhr/ Samstag: 10 - 12 Uhr, Breite Straße 5 · 25551 Hohenlockstedt · Tel: 04826/ 9504216 www.fitnesspark-sh.de

*außerhalb der Öffnungszeiten Zugang mit Chip (ab 18 Jahren & Verlässlichkeit)

