

**BASIC**  
**14 €**  
(12 € 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 NOV. 1. 1996

KICKBOXEN KARATE FITNESS

**Fitness „light“ nur 15 €**

# Fitnesspark

## Hohenlockstedt

rund-um-die-Uhr

# Kursprogramm

2.000 m<sup>2</sup>



# Kursprogramm 2024

Weitere Kurse und auch Gerätetraining in Kellinghusen im Mitgliedsbeitrag enthalten. Infos unter [www.fitnesspark-sh.de](http://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		REHA Sport 11:00 - 11:45
Kickboxen Minis 17:00 - 18:00	REHA Sport 17:00 - 17:45	Kickboxen Minis 17:00 - 18:00	REHA Sport 17:00 - 17:45	
Kickboxen Kids 18:00 - 19:00	Faszien-Gymnastik 17:00 - 18:00	Full Body Workout 18:30 - 19:30	Kickboxen Kids 18:00 - 19:00	Athletik Training Level 1 18:00 - 18:45
Kickboxen Fortgesch. 19:00 - 20:00	Rückenpower 18:00 - 19:00	REHA Sport 19:00 - 19:45	Kickboxen Fortgesch. 19:00 - 20:00	Athletik Training Level 2 19:00 - 19:45
Tanzen für Beginner / Wiedereinsteiger 20:00 - 22:00	Circl Mobility 18:00 - 19:00	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
				Pilates 18:00 - 19:00
				Yoga 18:00 - 19:00
				Full Body Workout 19:00 - 20:00
				Kickboxen freies Training 18:00 - 20:00

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](http://www.fitnesspark-sh.de)

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

