BASIC 14 €

(12 € Kinder)

Zusätzlich:

LIGHT

+ 15 €

Budo Sport Nord e.V. Grundbeitrag "basic"

Fitnesskurse, Pilates, Rückenpower, Jumping, Fitnessboxen, Crosstime, Zumba, Zumba Step, Fatburner, Fitnesscocktail, BBP, Tanzen, Sportabzeichen, REHA-Sport mit ärztlicher Verordnung. Karate und Kickboxen Spartenbeitrag zusätzlich

Fitness-Studio "light"

zeitlich eingeschränktes Training an modernen Geräten und Gewichten

Montag - Freitag: 10 - 16 Uhr

ODER

PREMIUM + 22 €

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 Kellinghusen:

- 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: 10 - 20 Uhr

(* ab 18 Jahren & Verlässlichkeit)



Fitness "light" nur 15 €

Fitnesspark

Kellinghusen

rund-um-die-Uhr

Kursprogramm

1.400 m²







Kursprogramm 2024

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



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo l	Dojo 2
	REHA Sport				REHA Sport				Fatburner
	10:00 - 10:45				09:00 - 09:45				10:00 - 11:00
	REHA Sport				Fitness- Cocktail				
	11:00 - 11:45				10:00 - 11:00				
	Pickleball	Judo			Pickleball	Judo			
	15:00 - 17:00	17:00 - 18:00			15:00 - 17:00	17:00 - 18:00			
Karate Kids		Kickboxen Kids	Pilates	Karate Kids		Kickboxen Kids	Jumping	Karate Kids	Standardtanz Techniktraining
17:00 - 18:00		18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	17:00 - 18:00		18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00
Karate	REHA Sport	Kickboxen	Rückenpower	Karate Fortgeschr.	Zumba	Kickboxen	REHA Sport	Karate Fortgeschr.	Tanzen für Beginner / Wiedereinsteiger
18:00 - 19:30	18:00 - 18:45	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 19:45	18:00 - 19:30	19:00 - 20:00
	Crosstime	Fitnessboxen		Crosstime	Zumba Step	Fitnessboxen	Deep Core Workout		Fortgeschrittene
	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00		19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	19:50 - 20:40		20:00 - 21:30

Betreuung der Fitnessfläche während der Öffnungszeiten

