

Fitness „light“ nur 15 €

Fitnesspark

Kellinghusen

rund-um-die-Uhr

Kursprogramm

1.400 m²



BASIC

14 €

(12 € Kinder)

Zusätzlich:

LIGHT

+ 15 €

ODER

PREMIUM

+ 22 €

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

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)

Kursprogramm 2025

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 1	Dojo 2
	REHA Sport 10:00 - 10:45 REHA Sport 11:00 - 11:45				REHA Sport 09:00 - 09:45 Fitness-Cocktail 10:00 - 11:00				Fatburner 10:00 - 11:00
Karate Kids 17:00 - 18:00		Kickboxen Kids 18:00 - 19:00	Pilates 18:00 - 19:00	Karate Kids 17:00 - 18:00	Deep Core Workout 18:00 - 18:45	Kickboxen Kids 18:00 - 19:00	Jumping 18:00 - 19:00	Karate Kids 17:00 - 18:00	
Karate 18:00 - 19:30	REHA Sport 18:00 - 18:45	Kickboxen 19:00 - 20:00	Rückenpower 19:00 - 20:00	Karate Fortgeschr. 18:00 - 19:00	Zumba 19:00 - 20:00	Kickboxen 19:00 - 20:00	REHA Sport 19:00 - 19:45	Karate Fortgeschr. 18:00 - 19:30	
	Crosstime 19:00 - 20:00	Fitnessboxen 20:00 - 21:00		Crosstime 19:00 - 20:00	Zumba Step 20:00 - 21:00	Fitnessboxen 20:00 - 21:00			

Betreuung der Fitnessfläche während der Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 10 - 20 Uhr, Budo Sport Nord e.V. Friedrichstraße 9 · 25548 Kellinghusen · Tel: 04822/3036891 www.fitnesspark-sh.de

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

