

Kursübersicht

Rubrik: **Kampfsport**
-Boxen
-K1/Thaiboxen
-Krav Maga
-Shogun (Karate)
Workout
-FitVital
-CBW
-Kick & Punch
-Power Stunde
-HIT
Gesundheit
-Yoga
-Pilates
-FGF (Fühl Gut Fitness)
-Switching
-Reha
Tanz
-Zumba
-Strong by Zumba®
-DanceFit

Montag

0845 **Yoga** 75min
1000 Rücken 60min
1000 FitVital 60min
1130 K1 & Boxen 60min
1115 Reha 45min
1200 Reha 45min

Squash

Mitglieder vom G & S
spielen kostenlos.

1700 Comp. Body Work 60min
1700 Kinder Boxen 60min
1800 Zumba 60min
1800 K1/Thaiboxen Anf. 60min
1900 K1/Thaiboxen Fortg. 60min
1900 Reha 45min

Dienstag

0930 **Switching** 30min
1000 Pilates 60min
1100 Comp. Body Work 60min

Dein EMS Studio

In 20min so effizient
trainieren wie noch nie.

1430 Shogun Karate 90min
1730 HIT 30min
1800 Comp. Body Work 60min
1800 K1/Thaiboxen 60min
1900 DanceFit 60min
1900 KravMaga Frauen 60min
1900 Boxen Anf./Fortg. 60min
2000 KravMaga 120min

Mittwoch

0930 **Fühl Gut Fitness** 90min
1115 Reha 45min
1200 Reha 45min

1700 Kick&Punch 60min
1800 K1/Thaiboxen Anf. 60min
1800 Power Stunde 60min
1900 K1/Thaiboxen Fortg. 60min
1900 Yoga 90min

Sky Lounge

In gemütlicher
Atmosphäre alle BL, CL
und EL Spiele.

Donnerstag

0845 **Yoga** 75min
1000 Fühl Gut Fitness 90min
1000 FitVital 60min
1100 Comp. Body Work 60min

1700 Krav Maga Kids 60min
1700 Strong by Zumba® 60min
1800 Reha 45min
1800 Switching 45min
1800 Pilates 60min
1800 Zumba 60min
1815 Krav Maga Junior 60min
1830 Boxen Anf./Fortg. 90min
1900 Comp. Body Work 60min
2000 KravMaga 120min

Freitag

1000 Pilates 60min

1700 Comp. Body Work 60min
1700 Kinder Boxen 60min
1800 K1/Thaiboxen Anf. 60min
1900 K1/Thaiboxen Fortg. 60min
1900 KravMaga Basic 90min

Gesundheits- & Sportpark Norderstedt

Kösliner Weg3
22850 Norderstedt
Tel: 040 30984220

U-Bahn : U1 Garstedt
Bus: Linie 178/278 (Kohfurth)

Samstag (Nach Absprache)

K1 & Box-Sparring 90min
KravMaga-Sparring 90min

INFOS

Für die Durchführung von
Kursen durch bestimmte
Trainer/innen besteht keine
Gewähr.

Kursinhalte und Kurszeiten
können sich ändern.

Mindestteilnehmerzahl
3 Personen.

DEINE VORTEILE

Fitness-Kurse-Squash-Sauna

Kunden werben Kunden.
**Für jede Empfehlung erhältst
DU einen Monat Gratis!**

Sky Lounge
(Sport-Übertragungen)

Seminare & Veranstaltungen