

## Kursübersicht

**Rubrik: Kampfkunst**  
-Boxen  
-K1/Kick-Boxen  
-Selbstverteidigung  
-Kinder Training\*  
-Freies Training\*

### Workout

-FitVital  
-CBW

### Gesundheit

-Yoga  
-Pilates  
-Vital  
-FGF (Fühl Gut Fitness)

### Tanz

-Zumba

## Montag

0845 Yoga 75min

1000 Vital 60min

1000 K1 & Boxen 60min

## Squash

Mitglieder vom G & S  
spielen kostenlos.

1700 Comp. Body Work 60min

1730 Kinder Training 60min

1800 Zumba 60min

1830 K1/Kick-Boxen 90min

## Dienstag

1000 Pilates 60min

## Dein EMS Studio

In 20min so effizient  
trainieren wie noch  
nie.

MEHR INFOS UNTER:  
[www.gs-fitness.de](http://www.gs-fitness.de)

1730 Kinder Training 60min

1730 Comp. Body Work 60min

1830 Boxen 90min

## Mittwoch

0930 Fühl Gut Fitness 90min

## Sky Lounge

In gemütlicher  
Atmosphäre alle BL, CL  
und EL Spiele.

1730 Selbstverteidigung 60min

1830 K1/Kick-Boxen 45min

## Donnerstag

0845 Yoga 75min

1000 FitVital 60min

## Mineralgetränke

Mitglieder vom G&S  
erhalten eine  
Getränke-Flat\*.  
(\*Nur ausgewählte Getränke)

1700 Comp. Body Work 60min

1730 Kinder Training 60min

1800 Zumba 60min

1830 Boxen 90min

1900 Comp. Body Work 60min

2000 Pilates 60min

## Freitag

1000 Vital 60min

## Gesundheits- & Sportpark Norderstedt

Kösliner Weg3  
22850 Norderstedt  
Tel: 040 30984220

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

1730 Comp. Body Work 60min

1830 Freies Training 90min

## Samstag/Sonntag

## INFOS

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

Kursinhalte und Kurszeiten  
können sich ändern.

Mindestteilnehmerzahl  
3 Personen.

\*Besondere  
Teilnahmebedingungen

## DEINE VORTEILE

Fitness-Kurse-Squash-Sauna

Kunden werben Kunden.  
Für jede Empfehlung erhältst  
DU ein Geschenk