



INSEL SPORTS CLUB

TEENSPORT | WINTER 2012*

Für Teenager zwischen 13 und 17 Jahren | Gesundheitliches Fitnesstraining

*= ab 15. Februar 2012

MONTAG	Aktivität	Betreuung	Raum	Info
16.00 - 19.00h	Freies Fitnesstraining	Trainer	Zirkel / Cardio	Nur mit 3 Monatige Erfahrung von TeenPower
16.30 - 17.30h	Teen Power	Nico	Zirkel	Fitness Training zum Einsteigen. Pflicht

DIENSTAG

16.00 - 19.00h	Freies Fitnesstraining	Trainer	Zirkel / Cardio	Nur mit 3 Monatige Erfahrung von TeenPower
17.30 - 18.30h	Teen Power	Nico	Zirkel	Fitness Training zum Einsteigen. Pflicht

MITTWOCH

16.00 - 19.00h	Freies Fitnesstraining	Trainer	Zirkel / Cardio	Nur mit 3 Monatige Erfahrung von TeenPower
16.30 - 17.30h	Teen Power	Nico	Zirkel	Fitness Training zum Einsteigen. Pflicht

DONNERSTAG

16.00 - 19.00h	Freies Fitnesstraining	Trainer	Zirkel / Cardio	Nur mit 3 Monatige Erfahrung von TeenPower
17.30 - 18.30h	Teen Power	Trainer	Zirkel	Fitness Training zum Einsteigen. Pflicht

FREITAG

16.00 - 19.00h	Freies Fitnesstraining	Trainer	Zirkel / Cardio	Nur mit 3 Monatige Erfahrung von TeenPower
16.30 - 17.30h	Teen Power	Nico	Zirkel	Fitness Training zum Einsteigen. Pflicht

3 Monatige Mitgliedschaft: 60 € / 65 €



INSEL SPORTS CLUB

Motzener Str. 5, 12277 BERLIN

Tel: 030. 721 10 90

www.Insel-Sports-Club.de