

# INSEL SPORTS CLUB | KURSPLAN | WINTER 2012 | Gültig ab 02. 01. bis 01. 04. 2012 / 1

INSEL SPORTS CLUB, Motzener Str. 5, 12277 Berlin TEL: 030. 721 10 90 FAX: 030.722. 70 30 Email: [Info@insel-sports-club.com](mailto:Info@insel-sports-club.com) [www.insel-sports-club.de](http://www.insel-sports-club.de)

## MONTAG

09.00h	Bodyshape	Julian	①
09.45h	Sensitiv Cycle*	Björn	③
10.00h	Step 2	Julian	①
11.10h	Rückenfit	Björn	①
17.00h	Power Step	Esben	①
17.45h	Rückenfit	Lola	②
17.45h	Indoor Cycle2*	Alex	③
18.00h	TRIFIT	Esben	①
18.45h	ZUMBA	Lola	②
19.00h	Indoor Cycle1*	Folker	③
19.05h	Free Pump*	Esben	①
20.10h	Speedball**	Folker	②
20.15h	Hatha Yoga	Amrita	①

## DIENSTAG

09.00h	Pilates	Esben	①
10.00h	Bodyshape	Esben	①
10.30h	Flow Yoga	Tiziana	②
11.00h	Easy Step	Esben	①
17.00h	Pilates	Esben	①
17.15h	Speedball**	Olli	②
17.55h	Indoor Cycle1*	Olli	③
18.00h	Free Pump*	Wolfgang	①
18.10h	ZUMBA	Elena	②
19.10h	Indoor Cycle3*	Folker	③
19.10h	Tai Bo*	Sven	①
19.20h	Rückenfit	Wolfgang	②
20.25h	Xpress Bauch	Sven	①

## MITTWOCH

09.45h	KundaYoga	Birgit	②
10.00h	TRIFIT	Amrita	①
10.30h	Indoor Cycle1*	Susanne	③
11.20h	Pilates	Amrita	①
17.00h	Bodyshape	Frank	①
17.30h	Indoor Cycle1*	Björn	③
18.00h	Rückenfit	Frank	②
18.05h	Easy Move	Esben	①
19.00h	Indoor Cycle3*	Björn	③
19.05h	Step 3	Frank	①
19.15h	Wellness Yoga	Esben	②
20.20h	Free Pump*	Esben	①

## DONNERSTAG

09.00h	Free Pump*	Jörn	①
10.10h	Bodyshape	Elena	①
11.05h	Step 2	Elena	①
17.00h	Bodyshape	Daniel	②
17.00h	Easy Step	Esben	①
18.05h	Sen Fi	Daniel	①
18.05h	Pilates	Esben	②
18.15h	Indoor Cycle3*	Svax	③
19.05h	Drums Alive	Daniel	①
19.10h	Speedball**	Esben	②
19.35h	Indoor Cycle2*	Stefan	③

## FREITAG

08.50h	TRIFIT	Björn	②
09.00h	Rückenfit	Monique	①
10.00h	Bodyshape	Monique	①
10.10h	Sensitiv Cycle*	Björn	③
11.00h	ZUMBA	Monique	①
16.15h	Walking	Susanne	④
17.00h	Free Pump*	Wolfgang	①
17.00h	Indoor Cycle1*	Alex	③
18.10h	Step 2	Marco	①
18.10h	Indoor Cycle2*	Olli / Alex	③
18.15h	TRIFIT	Wolfgang	②
19.15h	Power Circle	Marco	①

## SAMSTAG

**NORDIC WALKING FINDET AM WOCHENENDE STATT! SIEHE AUSHANG**

09.30h	Bodyshape	Elena	①
10.30h	ZUMBA	Elena	①
11.30h	Step 3	Elena	①
11.45h	Indoor Cycle3*	Björn	③
13.10h	Free Pump*	Björn	①

## SONNTAG

10.00h	Happy Sunday	siehe Aushang	
17.00h	Pilates	Marianna	①
18.00h	Easy Move	Marianna	①
18.00h	Tai Ji*	Oliver	②
18.00h	Indoor Cycle2*	Antonio	③

## LEGENDE:

- Bitte pünktlich zu den Kursen erscheinen. Bei einer Verspätung von mehr als 5 Minuten, ist eine Teilnahme NICHT mehr möglich!
- Bringe bitte richtiges und sauberes Schuhwerk mit.
- Informiere den Trainer über körperliche Einschränkungen.
- Reservierungen verfallen 10 Min. vor Kursbeginn!!
- Die Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.
- Änderungen vorbehalten.

\* **Voranmeldung am gleichen Tag**

\*\* **Speedball: Beginn ab 6.Februar 2012**

## KURSRÄUME

- ① **Studio 1, groß**
- ② **Studio 2, klein**
- ③ **IC Studio**
- ④ **Outdoor**

## TRAININGSINHALTE:

-  **Mind & Body**
-  **Kraft**
-  **Grundlagen**
-  **Happy Sunday**
-  **Tanz & Choreographie**
-  **Kondition**
-  **Indoor Cycle**

## KINDERBETREUUNG:

**Mo / Mi / Do: 16.45-20.15h**  
**Di: 16.45-20.45h**  
**Fr: 16.45-20.45h**  
**Sa: 9.15-13.00h**  
**So: 9.45-12.30h**

# KURSERKLÄRUNGEN

KursName	Dauer	FarbCode	Inhalt	Stufe
Bodyshape	50 Min		Kräftigung. Mit Zusatzgeräten	A
Drums Alive	50 Min.		Grundlagen / Ausdauer. Trommeln auf großen Bällen	A-C
Easy Move	55 Min.		Grundlagen / Ausdauer. Dance Aerobic mit leichten Choreographien	A-C
Easy Step	55 Min.		Grundlagen / Ausdauer. Step Aerobic mit leichten Choreographien	A-C
Flow Yoga	90 Min.		Mind & Body. Yoga mit fließenden Übungen	A-C
Free Pump	60 Min.		Kräftigung. Langhanteltraining	A-C
Happy Sunday	ab 60 Min.		Unterschiedliche Kurse mit unterschiedlichem Programm. Siehe Monatsaushang	A-C
Hatha Yoga	75 Min.		Mind & Body. Traditionelle Yogastunde	A
Indoor Cycle 1 / 2	60 Min.		Ausdauer. Radfahren in der Gruppe	A / B-C
Indoor Cycle 3	70 Min.		Ausdauer. Radfahren in der Gruppe. Fortgeschritten	C
Kundalini Yoga	90 Min.		Mind & Body. Yogastunde mit traditionellen Yogaübungen und Meditation	A-C
Nordic Walking	90 Min.		Grundlagen / Ausdauer. Outdoorkurs, Walking mit Stöcken. ( Leihstöcke vorhanden )	A/ A-C
Pilates	55 Min.		Mind & Body. Haltungstraining mit gezielten Atemübungen	A/ A-C
Power Circle	75 Min.		Kondition. Zirkeltraining, Kombination von Kraft und Ausdauer mit viel Power	B-C
Power Step	55 Min.		Kondition. Im Wechsel einfaches intensives Steptraining mit Krafttraining mit Langhanteln	B-C
Rückenfit	55 Min.		Mind & Body. Wirbelsäulengymnastik	A
Sen Fi	55 Min.		Grundlagen / Ausdauer. Sensual Fighting im 3/4 Takt	A/ A-C
Sensitiv cycle	60 Min.		Ausdauer. Radfahren in der Gruppe, geeignet auch für 50+	A / A-C
Speedball	30 Min.		Kondition: mit einem 1 oder 2 kg Ball werden athletischen Übungen ausgeführt!	A-C
Step 2 & 3	60/ 70 Min.		Tanz & Choreographie. Stepaerobic mit Vorkenntnissen, Fortgeschritten	B/ B-C
Tai Bo	60/ 70 Min.		Kondition. Boxen und KickBox Elemente, Fortgeschritten	B-C
Tai Ji	90 Min.		Mind & Body. Fließende Übungen zur Optimierung der Lebensenergie	A-C
TRIFIT	60 Min.		Grundlagen / Ausdauer. Kondition-Kraft und Yoga	A-C
Walking	55 Min.		Grundlagen / Ausdauer: Walking im freien Natur.	A-C
Wellness Yoga	55 Min.		Mind & Body. Leichte Yogaübungen	A
Xpress Bauch	30 Min.		Kräftigung. Fokus auf Bauch und Rückenkräftigung	A
Zumba	55 Min.		Tanz & Choreographie. Südamerikanische Rhythmen leicht gemacht	A-C

**A= Für alle, aber einsteigergeeignet / A-C=Für alle / B= Mittelstufe / C= Fortgeschritten**

## PRÄVENTIONSKURSE:

Pilates:	Bei Amrita und Esben
Rückenfit:	Bei Lola, Björn, Frank und Monique
Sensitiv cycle:	Bei Björn
Easy Step / Move:	Bei Esben
Bodyshape:	Bei Esben und Frank

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo-Fr:	07.00-23.30h
Sa/ So:	09.00-21.00h

Insel Sports Club ist Ausbildungsstudio für: Deutsche Aerobic- und Fitnessverband, Hot Iron / Elbe Sport, Drums Alive und Fitnesspilates