

MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG			
9-9.50h	RÜCKENFIT	Kathy	1	9-9.50h	PILATES	Jörn	1	10-10.50h	BODYSHAPE	Jörn	1	09-09.50h	TABATA	Jörn	1
10-10.50h	BODYSHAPE	Kathy	1	10-10.50h	BODYWORK	Jörn	1	11-11.50h	PILATES	Jörn	1	10-10.50h	BODYSHAPE	Yuliya	1
10.15-11.25h	IC LONG RIDE	Markus	3	11-12.30h	FLOW YOGA	Kirsten	2					11-11.50h	ZUMBA	Yuliya	1
17-17.50h	FREE PUMP	Esben	1	17-17.50h	PILATES	Philipp	1	17-17.50h	RÜCKENFIT	Frank	1	16.45-17.35h	EASY STEP/STEP 1-2	Romeyo	1
17-17.50h	RÜCKENFIT	Lola	2	18-19h	HARD BODY CIRCUIT	Philipp	1	17.30-18.40h	IC LONG RIDE	Alex	3	17.45-18.35h	FREE PUMP	Romeyo	1
18-18.50h	BODYSHAPE	Lola	1	19-20h	IC EASY RIDE	Susi	3	18-18.50h	BODYSHAPE	Frank	2	17.45-18.20h	TABATA	Esben	2
18-19h	STEP 1 / STEP 2	Yuliya	2	19.15-20.05h	JUMPING	Sophia	1	18-18.50h	EASY DANCE	Esben	1	18.30-19.40h	IC LONG RIDE	Svax	3
18.15-19.15h	IC INTERVAL RIDE	Esben	3					19-20h	STEP 1-2	Frank	1	18.45-19.35h	PILATES	Esben	1
19.15-20.05h	ZUMBA	Yuliya	1					19.00-19.50h	PAINFREE FASCIA	Esben	2	19.45-20.35h	JUMPING	Esben	1

FREITAG				SAMSTAG			
9-9.50h	RÜCKENFIT	Theresa	1	09.40-10.40h	BODYSHAPE	Elena	1
10-10.50h	ZUMBA/EASY DANCE	Theresa	1	10.15-11.25h	IC LONG RIDE	Susi	3
10.15-11.15h	IC RECOVERY	Antonio	3	10.50-12.00h	STEP 1-2	Elena	1
16.15-17.15h	WALKING	Susanne	0	SONNTAG			
17-17.50h	PILATES	Philipp	1	sieheAushang	HAPPY SUNDY	Div	
17-18h	IC EASY RIDE	Esben	3	17-18h	INDOOR CYCLE 2	Antonio	3
18-19h	CARDIOSHAPE	Philipp	1				

### ANMELDUNG:

Online: Über den [APP MYSPO](#)RT anmelden (die Kurse sind 36 Stunden vor Beginn freigeschaltet)

### INFORMATIONEN:

- Beachte unsere HygieneINFO
- Pünktlich erscheinen
- Teilnahme nur mit Reservierung
- Die Reservierung ist NUR BIS 10 Minuten vor Kursbeginn gültig

### OUTDOOR KURSE:

NORDIC WALKING & RUNNING CLUB:  
siehe AUSHANG

### SPORTSCLUB

Motzenerstr. 5, 12277 BERLIN  
Tel: 030. 721 10 90  
[www.inselsportsclub.de](http://www.inselsportsclub.de)  
[info@insel-sports-club.com](mailto:info@insel-sports-club.com)

Änderungen vorbehalten

Version1

