

KURSERKLÄRUNGEN

KURS	FORMAT	LEVEL	BESCHREIBUNG
BODYSHAPE	K	A-C	Kräftigung für den ganzen Körper, teilweise mit Equipment
BODYWORK	K	B-C	Intensiver als Bodyshape, mit Intervall-Einheiten
EASY DANCE	CH / DA	A-C	Aerobic, leichte Choreographien für alle, guter Einstieg
EASY STEP	CH / DA	A-C	Step Aerobic, leichte Choreographien für alle, guter Einstieg
EASY YOGA	WF	A-C	Leichte Yoga Übungen, guter Einstieg
FLOW YOGA	WF	A-C	Intensiver und komplexer als Easy Yoga
FREE PUMP	K	A-C	Krafttraining mit der Langhantel
HAPPY SUNDAY	Versch.	Versch.	Siehe Monatsaushang
INDOOR CYCLE	A	A-C	Indoor Radfahren in der Gruppe macht mehr Spaß...
JUMPING	A / F	A-C	Trampolinspringen, Intensiv, hoher Spaßfaktor
KRAFTWERK	A / F	A-C	Kraft- und Ausdauertraining in einem
NORDIC WALKING	A	A-C	Outdoor Training mit NW Stöcken. Wir verleihen auch
PAINFREE FASCIA	WF	A-C	Bindegewebestraining mit der Blackroll
PILATES	WF	A-C	Sanftes Ganzkörpertraining
RÜCKENFIT	WF	A-C	Gezieltes Rückentraining
SATURDAY SPECIALS	Versch.	Versch.	Siehe Aushänge. Diese Specials sind unregelmäßig
STEP 1-2	A / DA	B-C	Steptraining, Vorkenntnisse empfehlenswert
STRETCHING	WF	A-C	Dehnungsübungen
TABATA	K / I / A	A-C	Intervalltraining
WALKING	A	A-C	Outdoor Training
YOGA FÜR ALLE	WF	A-C	Leichtes Yogatraining
XPRESS BAUCH	K	A-C	Bauch- und Rückentraining
ZUMBA	CH / DA	A-C	Südamerikanische Rhythmen leicht gemacht

Kursart:

- A: Ausdauer
- CH:Choreographie
- DA:Dance
- I: Intervall
- F: Fun Class
- IC: INDOOR CYCLE
- K:Kraft
- WF:Wellfit
- X:Xpress, 30-40 Min

Level:

- A: für alle
- B: mit etwas Erfahrung
- C: für Fortgeschrittene

Anmeldung:

Via APP BUTTERFLY MEMBERS
 Studio ID: 20418 eingeben
 Mit der bei uns hinterlegten E-mail registrieren
 "Passwort vergessen" wählen, dann Mails checken
 Kurse können 48 Stunden im Voraus gebucht werden

Adresse:

Motzener Strasse 5, 12277 Berlin
TEL: 030 721 10 90
 Email: info@insel-sports-club.com