

KURSBESCHREIBUNGEN CLASS DESCRIPTIONS

Abs & Core

Stärken Sie in diesem funktionellen Training mit abwechslungsreichen und intensiven Übungen Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur.

This functional workout with varied and intense exercises strengthens your abdominal and back muscles.

Antara® Class

Verbessern Sie mit diesem in Hamburg einzigartigen Tiefenmuskulatur- und Core-Training Arbeitsweise und Zusammenspiel Ihrer globalen und lokalen Muskulatur.

This deep muscle and core workout is unique in Hamburg and will improve the functioning and interaction of your global and local muscles.

Aqua Mix

Mit einer Kombination von Ausdauer- und Kräftigungseinheiten im Wasser werden Ihre Problemzonen gestrafft und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. This combination of endurance and strength exercises helps you fight those problem areas and strengthen your cardiovascular system.

Aqua Power

Freuen Sie sich auf ein effektives Ausdauertraining im Wasser und stärken Sie mit abwechslungsreichen Übungen Ihr Herz-Kreislauf-System.

Look forward to an efficient endurance workout in the water! A varied exercise programme helps you strengthen your cardiovascular system.

Aqua Workout

Erleben Sie ein gelenkschonendes Kräftigungstraining im Wasser. Mit Hilfe von Kleingeräten bewältigen Sie Übungen zur Stärkung Ihres Bewegungsapparates. Enjoy a gentle low-impact strength workout in the water. Exercises are carried out with the help of small-sized equipment to strengthen your musculoskeletal system.

Ballett Workout

Auf vielfachen Gästewunsch nun zweimal im Aspria Dieses einzigartige auf Ballett ausgerichtete Workout führt Sie zu einem neuen Körpergefühl. Probieren Sie es aus! Tänzerische Vorerfahrung ist dafür keine Voraussetzung.

Following on from feedback from our members, we have introduced this unique workout which uses elements from ballet. Dancing experience is not necessary.

Balance Move

Balance Move ist ein intensives Ganzkörpertraining, das auf eine Harmonisierung energetischer Prozesse auf physischer und psychischer Ebene zielt. Balance Move is an intensive whole body training aimed at harmonizing energetic processes on the physical and psychological level.

BBP Workout Legs, Bums & Tums

Poweren Sie sich bei diesem klassischen Bauch-, Beine- und Po-Kurs richtig aus. Mit unterschiedlichen Übungen wird das Workout zu einem effektiven Ganzkörpertraining.

If you love to go to your limits, this classic legs, bums & tums workout is just for you. You will perform a mixture of various exercises using body weight only.

Beachvolleyball

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – unser Beach Me Team bringt jedem das Pritschen und Baggern bei! Der Fun Sport macht gute Laune und verhilft ganz nebenbei zur Sommerfigur.

Whether you are a beginner or advanced – our Beach Me Team teaches everyone how to pitch and dig! You'll have so much fun, it won't even feel like a workout; it's a wonderful way to get in shape for summer!

Beginner-Kurse

Beginner Classes

Ob BODYPUMP®, Cycling, Swimming oder Yoga – in diesen Anfänger-Workouts lernen Sie grundlegende Techniken und eignen sich die optimale Basis für den jeweiligen Kurs an.

Whether cycling, swimming or yoga – in these beginner workouts you will learn the basic techniques and acquire the ideal foundation for the respective class.

BODYPUMP®

Mit individuellem Gewicht und komplexen Bewegungen trainieren und formen Sie bei diesem Kraftausdauerprogramm mit Langhanteln all Ihre Hauptmuskelgruppen. Using individual weights and simple movements, this strength and endurance barbell workout will exercise and shape your main muscle groups.

Body & Back Workout

Mit Hilfe von Kleingeräten trainieren Sie je nach Schwerpunkt des Kurses in diesem Kraftausdauertraining die entsprechende Muskelgruppe Ihres Körpers. Using small-sized equipment and depending on the focus of the class, this strength and endurance workout will strengthen different groups of muscles.

These courses get the whole family moving with lots of fun. Together with your children from 6 years and up, take part in classes such as Family Cycling (min. 150 cm tall) or Family Yoga.

Soccer

In der freien Spielzeit können Sie klassische Matches ohne Trainer austragen. Bitte beachten Sie die Altersbeschränkung im Kursplan. Enjoy a classic match outside classes and without an instructor. Please note the age restriction.

Step Workout

Erleben Sie in diesem Kurs eine energiegeladene Kombination aus effektiven Folgen von Step-Schritten mit Übungen für Bauch, Beine und Po. Enjoy an energetic combination of effective step sequences and exercises for your Legs, Bums and Tums.

Swimming

Erlernen Sie neue Schwimmlagen und verfeinern Sie Ihr Können. Auf dem abwechslungsreichen Programm steht neben dem Ausdauer- auch Techniktraining. Learn new strokes and/or refine your skills. With our diverse programme you can train your endurance and your technique as well.

Taiqigong

Erlernen Sie mit fließenden Übungen, Ihre Lebensenergie zu aktivieren und entwickeln Sie einen gesunden sowie starken Geist und Körper. Learn to activate your life energy by practicing a flowing sequence of exercises and develop a healthy and strong body and spirit.

Box Workout | Boxing Workout

Auch als Einsteiger können Sie in diesem Training Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer trainieren sowie Box-Techniken erlernen. Eigenes Box-Equipment muss nicht mitgebracht werden.

Even beginners will be able to improve their speed, strength and endurance and learn various boxing techniques in this class. You don't need to bring your own boxing equipment.

Buggy Workout

Dieser Outdoor-Kurs ist speziell auf Mütter nach der Geburt ausgerichtet. Intensive Walking-Einheiten wechseln sich mit funktionellen Übungen im Freien ab. Der Treffpunkt mit Buggy ist am Haupteingang. This outdoor class is specifically designed for young mums who have recently given birth. Intense walking sessions are alternated with functional exercises outdoors. Bring your buggy and meet us at the main entrance.

Cycling

Erleben Sie dieses effektive Herz-Kreislauf-Training auf dem Standrad, bei dem neben einem hohen Kalorienverbrauch auch Ihre Po- und Beinmuskulatur trainiert und geformt wird.

This efficient cardiovascular workout on stationary bikes helps you burn calories and shapes and strengthens the muscles of your buttocks and legs.

Family Kurse | Family Classes

Diese Kurse bringen die ganze Familie mit viel Spaß in Bewegung. Besuchen Sie gemeinsam mit Ihren Kids ab 6 Jahren z. B. Family Cycling (ab 150 cm Größe) oder unser Family Yoga.

These courses get the whole family moving with lots of fun. Together with your children from 6 years and up, take part in classes such as Family Cycling (min. 150 cm tall) or Family Yoga.

Teens Training | Teenager Classes

Bei diesem Training kommen unsere Teenager zwischen 9-13 Jahren voll auf Ihre Kosten und werden von einem Wellbeing Advisor an das Training mit Geräten herangeführt. During this training, our teenagers between the ages of 9-13 are instructed by a Wellbeing Advisor to train with equipment in our wellbeing area.

Tower Training

Erleben Sie eine Einführung an unserem neuen Functional-Tower draußen auf dem Hockeyfeld. Dieser bietet viele tolle Möglichkeiten für ein intensives Training an der frischen Luft! Take part in an introductory session for our new Functional Tower out on the hockey field. Our Functional Tower offers many great opportunities for intensive training in the fresh air!

Triathlon-Kurse | Triathlon Classes

Nutzen Sie das Training z. B. als Vorbereitung auf den nächsten Wettkampf. Die Einheiten Running, Cycling und Swimming finden nacheinander statt. Participate in this workout to prepare for your next competition. The disciplines running, cycling and swimming take place one after another.

TRX® MIX

Erleben Sie die Kombination aus dem einzigartigen TRX® Trainingskonzept mit funktionellen Übungen und verbessern Sie Ihre Rumpfstabilität und Körperkraft. Enjoy a combination of the unique TRX® suspension training concept and functional exercises to improve your abdominal stability and body strength

Faszien-Kurse | Fascial Classes

Dieses gezielte Training der Bindegewebschüllen der Muskeln (mit und ohne Rolle) steigert Ihre Leistungsfähigkeit, bietet den optimalen Schutz vor Verletzungen und gibt Ihrem Körper Form und Elastizität. This training concentrates on the connective tissue that surrounds the muscles, increases their performance, protects you from injury and gives your body more shape and elasticity.

Fight Workout | Fighting Workout

Erleben Sie einen kampfsportorientierten Kurs ohne Körperkontakt. Verschiedene Kampfsporttechniken zu vorchoreografierter Musik sorgen für einen idealen Ausgleich zum Alltag. Experience a non-contact martial arts-inspired workout. Choreographies of different martial arts techniques will be performed to music and are the perfect escape from your everyday life.

Fit Mums

In diesem rückbildungsorientierten Training für Mütter sind die Babys mit dabei und werden in die Übungen einbezogen. Je nach ausgeschriebenem Schwerpunkt wird ein Workout mit Kleingeräten oder eine sanfte Yogaform durchgeführt.

This postnatal workout is designed for mums who want to bring their babies along and get them involved in the exercises as well. Depending on the announced topic the exercise will be conducted with small-sized equipment or a gentle type of yoga.

VIPR

Fordern Sie bei diesem intensiven Training mit der Kunststofföhre in Ihrem Wunschgewicht mit komplexen Übungen Ihren ganzen Körper. Take your entire body to the limit during this high-intensity workout. Perform complex exercises with a plastic pipe in your desired weight.

Vital Workout

Dieses funktionelle, alltagsorientierte Training kombiniert sanftes Herz-Kreislauf-Training mit koordinativen Übungen und ist besonders auf die Bedürfnisse der „Best Ager“ abgestimmt. This functional everyday workout combines gentle cardiovascular training with coordinative exercises and is mainly aimed at the needs of senior members.

Walking

Trainieren Sie gemeinsam bei gelenkschonendem Gehen an der frischen Luft (mit oder ohne Kleingeräte) Ihre Po- und Beinmuskulatur und stärken Sie Ihre Ausdauer. Train your joint and leg muscles together and strengthen your stamina whilst walking outside (with or without small equipment).

YAB Cycling

Dieses Training lohnt sich gleich doppelt: Neben dem Ausdauertraining auf unseren stationären Bikes wird in bestimmten Intervallen der Oberkörper mit unseren YAB Hanteln trainiert. This training is worthwhile on many levels: In addition to endurance training on our stationary bikes, the upper body is trained with our YAB dumbbells at certain intervals.

Fitness Tennis

Das tennispezifische Workout verbessert die Ausdauer und Koordination. Da viele Übungen ohne Schläger und Ball durchgeführt werden, ist diese Stunde auch für Nicht-Tennisspieler geeignet. (ab 4 Teilnehmern) The tennis-specific workout improves endurance and coordination. Since many exercises are performed without a racket and ball, this lesson is also suitable for non-tennis players. (from 4 participants)

Flow Yoga

Üben Sie das Zusammenspiel von achtsamer Bewegung, Atmung und Meditation. Die Bewegungen (Asana) und der Atem (Pranayama) gehen fließend ineinander über. Train the interplay of careful movements, breathing and meditation. Movements (asanas) and breathing exercises (pranayama) flow into one another.

Functional Training

Erleben Sie an der frischen Luft ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, das Sie an Ihre Grenzen bringt. Spüren Sie Ihre Muskeln und verbessern Sie Koordination, Kraft und Kraftausdauer. Enjoy a demanding, functional fullbody workout that pushes you to your limits. Feel your muscles and improve your coordination, strength and endurance.

Gym Ball

Mit Hilfe eines großen Gymnastikballes führen Sie in diesem Kurs ein Stabilisationstraining mit dem eigenen Körpergewicht durch.

Using a large exercise ball you will perform stabilisation exercises using your own body weight.

Xpress Workout

Zeit ist oft Mangelware. Daher haben wir kurze und effektive Workouts für Sie zusammengestellt, um Ihren Körper maximal zu fordern. Time is often a scarce resource. Therefore, we've compiled some short and effective workouts for you to train your body effectively.

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfte Yogarichtung und konzentriert sich auf die Dehnung des Binde-, Faszien- und Bändergewebes. Kommen Sie innerlich wie äußerlich zur Ruhe.

Yin Yoga is a gentle Yoga profile focused on stretching the ligaments, muscles and tissues, helping you to de-stress mentally and physically.

Yogalates

Kräftigen und dehnen Sie Ihre Muskulatur bei diesen Übungen aus dem Yoga und Pilates. Schaffen Sie eine Harmonie von Körper und Geist. Strengthen and stretch your muscles during these exercises borrowed from yoga and pilates and bring your body and mind into harmony.

Zumba®

In diesem Workout bewegen Sie sich mit viel Spaß zu exotischen Rhythmen und trainieren ganz nebenbei Ihre Koordination und Ausdauer.

In this workout you can just move to the exotic rhythms and enjoy yourself. At the same time you can improve your coordination skills and endurance.

Gym Stick

Bei diesem intensiven Ganzkörpertraining verbessern Sie durch abwechslungsreiche Übungen mit dem Fiberglas-Stab Ihre Kraft und Stabilisation. During this intense full-body workout you'll do different exercises with a fibreglass stick to improve your strength and stability.

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha Yoga is a form of yoga in which the balance between body and mind is aimed primarily through physical exercises (asanas), through breathing exercises (pranayama) and meditation.

Kettlebell

Steigern Sie mit Hilfe der Kugelhantel in Ihrem Wunschgewicht mit dynamischen Übungen Ihre Kraft und Kraftausdauer.

Improve your strength and muscle endurance during these dynamic exercises using a kettlebell in your desired weight.

M.A.X.®

Muscle Activity Excellence ist ein in Hamburg einzigartiges, intensives Ganzkörpertraining, das in nur 30 Minuten gleichzeitig Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination optimiert.

Exclusive in Hamburg, M.A.X.® or Muscle Activity Excellence is an intense full-body workout; in just 30 minutes you will improve your strength, endurance and coordination.

Mobility

Beweglichkeitstraining und Mobilisation komme im Sportalltag meist viel zu kurz, sind jedoch sehr wichtig, um effizient zu trainieren und Verletzungen vorzubeugen. Schon eine halbe Stunde pro Tag verbessert Ihre Beweglichkeit um ein Vielfaches.

Mobility training and mobilization is often one of the areas which is neglected during workouts, but it's vital in order to train efficiently and prevent injuries. Did you know: just half an hour a day can greatly improve your mobility.

Pilates

Hier sind Atmung und Bewegung im Einklang. Für mehr Kraft und Beweglichkeit werden Ihre Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert sowie Ihre Koordination und Balance optimiert.

This class is a symbiosis of breathing exercises and movements to improve your strength and mobility. Mobilise your joints and spine and enhance your coordination and balance.

Power Yoga

Heben Sie mit diesem intensiven Workout Ihr Energieniveau. Die Übungen werden bei dieser Yoga-Form kraftvoll, dynamisch und ineinander fließend ausgeführt.

Raise your energy levels with this intense workout. The exercises during this unique form of yoga flow into one another and are carried out with power and dynamism.

Samstag-Special | Saturday Special

Lassen Sie sich jeden Samstag von einer Stunde mit besonderen Kursinhalten überraschen, die nicht im regulären Programm enthalten sind.

Every Saturday we surprise you with a special class that isn't part of our regular programme.

ERWACHSENEN KURSPLAN AB APRIL 2018 STUDIO CLASS TIMETABLE FROM APRIL 2018



ASPRIA

HAMBURG UHLENHORST

LIVE LIFE WELL

aspria.com

KURSPLAN AB APRIL 2018 | STUDIO CLASS TIMETABLE FROM APRIL 2018



AQUA



FAMILY



CYCLING



DANCE



ENERGY



BODY & MIND



STRENGTH



OTHER

MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY
08.00-08.50 TRX® Mix Susanne, Studio	08.00-08.50 Step Workout Carsten, Studio	08.00-08.50 BBP Workout Dagmar, Studio	07.00-08.00 Flow Yoga Miha, Studio	08.00-09.00 Functional Training Kim S, Hockeyplatz	09.00-09.50 TRX® Mix Max, Studio	09.00-09.50 Faszien-Pilates Noemi, Studio
08.00-09.00 Cycling Carsten, Cycling	09.00-09.50 Faszien Body Workout Dagmar, Studio	08.00-09.00 Functional Training Kim S, Hockeyplatz	08.00-09.00 BODYPUMP® Felix, Studio	08.00-09.00 Flow Yoga Petra, Studio	10.00-10.50 Yogalates Uta, Studio	10.00-10.50 BBP Workout Noemi, Studio
09.00-09.50 Fit Mums Workout Carsten, Studio	09.00-10.00 Cycling Carsten, Cycling	09.00-09.30 M.A.X.® Dagmar, Studio	08.15-09.15 Swimming Merle/Joachim, Pool	09.00-09.50 Step Workout Felix, Studio	10.00-11.00 Functional Training Max, Hockey	11.00-11.30 BODYPUMP® Beginners Regina, Studio
09.15-09.45 Aqua Power Susanne, Pool	09.00-10.00 Functional Training Lea, Hockeyplatz	09.30-10.00 Mobility Dagmar, Studio	9.00-9.50 Balance Move Marisa, Studio	10.00-10.30 Gym Ball Wellbeing Advisor, Floor	11.00-11.30 Gymstick Wellbeing Advisor, Floor	11.00-11.30 Faszien Training Wellbeing Advisor, Floor
09.45-10.15 Aqua Workout Susanne, Pool	10.00-10.30 Faszien Training Wellbeing Advisor, Floor	10.00-10.30 Tower Training Wellbeing Advisor, Hockeyfeld	09.00-10.00 Cycling Beginners Felix, Cycling	10.00-10.50 BBP Workout Felix, Studio	11.00-12.00 Cycling Carsten, Cycling	11.30-12.30 BODYPUMP® Regina, Studio
10.00-10.30 Mobility Wellbeing Advisor, Floor	10.00-10.50 Antara® Class Christian S, Studio	10.00-11.00 Buggy Workout Lea, Outdoor	09.45-10.15 Aqua Power Susanne, Pool	10.15-10.45 Aqua Mix Lea, Pool	12.00-12.50 Family Yoga Diana H, Studio	12.30-13.30 Family Cycling Regina, Cycling
10.00-10.50 Vital Workout Christiane, Studio	10.00-11.00 Buggy Workout Lea, Outdoor	10.00-11.00 Power Yoga Kim S., Studio	10.00-10.30 Abs & Core Wellbeing Advisor, Floor	11.00-11.50 Back Workout Lea, Studio	13.00-13.50 Yoga Beginners Diana H, Studio	14.00-14.50 Zumba® Christian C, Studio
11.00-12.15 Walking Christiane, Outdoor	10.15-10.45 Aqua Mix Dagmar, Pool	10.00-11.00 Fitness Tennis Mike, Tennisplatz	10.00-10.50 Fit Mums Yoga Janin, Studio	12.00-13.30 Flow Yoga Miha, Studio	14.00-15.00 BODYPUMP® Andrea V, Studio	15.00-16.00 BODYPUMP® Kathy, Studio
11.00-12.15 Pilates & Stretch Jojo, Studio	11.00-11.50 BBP Workout Mahdieh, Studio	10.15-10.45 Aqua Mix Dagmar, Pool	10.15-10.45 Aqua Workout Susanne, Pool	15.30-16.20 TaiQiGong Gundel, Studio	15.00-15.50 Samstag-Special Wechselnd Rotates	15.00-16.00 Family Soccer Wellbeing Advisor, Hockey
12.00-13.00 Cycling Felix, Cycling	12.00-12.50 Pilates Dagmar, Studio	11.00-11.50 TRX® Mix Lea, Studio	11.00-11.50 Body Workout Johanna, Studio	16.00-17.00 Teens Training Wellbeing Advisor, Floor	16.00-16.30 VIPIR Wellbeing Advisor, Floor	16.00-16.30 M.A.X.® Kim S, Studio
16.30-17.00 Xpress WO Sonya, Studio	17.00-17.50 Pilates Jojo, Studio	12.00-13.00 BODYPUMP® Andrea V, Studio	12.00-12.50 Vital Workout Susanne, Studio	16.30-17.00 M.A.X.® Christian S, Studio	16.00-16.50 Ballett Workout Susann, Studio	16.00-16.30 Tower Training Wellbeing Advisor, Hockeyfeld
17.00-17.50 BBP Workout Sonya, Studio	18.00-18.30 M.A.X.® Wellbeing Advisor, Floor	16.00-17.00 Teens Training Wellbeing Advisor, Floor	18.00-18.30 M.A.X.® Wellbeing Advisor, Floor	17.00-17.50 Antara® Class Christian S, Studio	17.00-17.50 Body Workout Kim S, Studio	16.30-17.00 Abs & Core Kim S, Studio
17.00-18.00 Functional Training Roman, Hockeyfeld	18.00-18.50 BBP Workout Mahdieh, Studio	17.00-18.00 Functional Training Kim S, Hockey	18.00-18.50 Yogalates Uta, Studio	18.00-18.30 Tower Training Wellbeing Advisor, Hockeyfeld	17.00-18.00 Soccer Ü30 Freies Spiel Open Game, Hockey	17.00-17.50 Body Workout Kim S, Studio
18.00-18.30 Abs & Core Wellbeing Advisor, Floor	18.00-19.00 Triathlon Running Thorsten, Outdoor	17.00-17.50 Ballett Workout Susann, Studio	18.00-19.00 Functional Training Lea, Hockey	18.00-18.50 TRX® Mix Max, Studio	18.00-19.00 Yin Yoga Kim S, Studio	17.00-18.00 Cycling Christopher, Cycling
18.00-18.50 Box Workout Roman, Hockeyfeld	18.00-19.00 Beachvolleyball Beginners Beach Me, Volleyballfeld	18.00-18.30 Kettlebell Wellbeing Advisor, Floor	18.15-18.45 Aqua Mix Agnes, Pool	18.00-19.00 Cycling Johanna / Dirk, Cycling		18.00-18.30 Mobility Kim S, Studio
18.00-18.50 Zumba® Sonya, Studio	18.30-19.00 Mobility Christina, Hockeyfeld	18.00-18.50 Pilates Susanne, Studio	19.00-19.50 Body Workout Agnes, Studio	19.00-19.50 Body Workout Diana H, Studio		18.30-20.00 Flow Yoga Uta, Studio
18.00-19.00 Beachvolleyball Advanced Beach Me, Volleyballfeld	19.15-19.45 Aqua Mix Mahdieh, Pool	18.00-19.00 YAB Cycling Johanna, Cycling	19.00-20.00 Soccer Ü30 Freies Spiel Open Game, Hockey	19.00-20.00 Soccer Ü20 Freies Spiel Open Game, Hockey		
19.00-20.00 BODYPUMP® Martin, Studio	19.00-19.50 Fight Workout Kristin, Studio	19.00-19.50 Box Workout Roman, Studio	19.15-20.15 Swimming Beginners Joachim, Pool	20.00-21.30 Hatha Yoga Diana H, Studio		
19.00-20.00 Cycling Regina, Cycling	19.00-20.00 Functional Training Christina M, Hockey	19.00-20.00 YAB Cycling Johanna, Cycling	20.00-21.00 BODYPUMP® Martin, Studio			
19.00-20.00 Soccer Ü20 Freies Spiel Open Game, Hockey	19.00-20.00 Triathlon Cycling Thorsten, Cycling	19.15-19.45 Aqua Mix Susanne, Pool	20.00-21.00 Cycling Katharina, Cycling			
19.00-20.00 Fitness Tennis Sinja, Tennisplatz	20.00-20.50 BODYPUMP® Kristin, Studio	20.00-20.50 TRX® Mix Susanne, Studio	21.00-22.00 Flow Yoga Sarah, Studio			
19.15-20.15 Swimming Christian St, Pool/Outdoor	20.15-21.15 Triathlon Swimming Thorsten, Pool/Outdoor	20.00-21.00 Functional Training Roman, Hockey				
20.00-21.30 Flow Yoga Petra, Studio	21.00-22.00 Yin Yoga Uta, Studio	21.00-22.00 BODYPUMP® Andrea, Studio				

- Kinderbetreuungszeit
Childcare
- Hohe Ansprüche | Advanced
- Herzfrequenz Training | HR Training

Auf myASPRIA.com finden Sie unseren aktuellen Online-Kursplan, in dem Sie nach Kategorie oder Kurs filtern können | You will find the online timetable for our current classes at myASPRIA.com, where you can search by category or type of classes.

Informationen zu Kursvertretungen, Specials und Feiertagskursplänen erhalten Sie tagesaktuell auf myASPRIA.com | For up-to-date information on instructor replacements and special events go to myASPRIA.com.

Wir bitten Sie, 5 Minuten vor Beginn im Kursraum zu sein. Bei mehr als 5 Minuten Verspätung ist eine Kursteilnahme leider nicht mehr möglich | Please arrive at least 5 minutes before your class. If you are more than 5 minutes late, you will not be able to participate in the class.

Kinder können ab 7 Jahren Kurse der Kategorie „Family“ besuchen. Die Kurse der Kategorie „Teenager“ sind ab 9 Jahren. Das komplette Kursangebot steht Jugendlichen ab 14 Jahren zur Verfügung | Children 7 years and up can participate in courses of the “Family” category. Courses in the “Teenager” category are for children 9 years and up. The complete range of courses is available to young people of 14 years and up.

Gültig ab April 2018. Änderungen vorbehalten.
Effective from April 2018. Subject to modifications