

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.

AERO STEP

Auf dem Aero Step kräftigen Sie in diesem Workout Ihre Koordinationsfähigkeit tiefliegende Muskulatur und trainieren insbesondere Ihre und Balance. The Aero Step helps you to strengthen your deeper muscles and focus on your coordination skills and balance.

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 neu 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

Powern 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.

BOOTCAMP

Erleben Sie ein intensives Training, das es in sich hat. Ob mit Zusatzgeräten oder dem eigenen Körpergewicht – in diesem Training an der frischen Luft können Sie an Ihre Grenzen gehen. This intensive outdoor training is designed to challenge you in an exciting and dynamic way. Wether exercising with your own body weight or with small-sized equipment – there is no limit to your ambition!

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.

SLASHPIPE®

Beim Workout mit der SLASHPIPE® halten Sie mit Ihrer gesamten Muskulatur die schwankenden Kräfte des transparenten, mit Wasser gefüllten Kunststoffrohrs im Gleichgewicht. SLASHPIPE® is an effective workout for the entire body using a transparent plastic pipe filled with water. Your task: Keep the water in balance!

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.

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.

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.

BREAKLETICS

Ganz neu in Hamburg! Die Mischung aus funktionellem Training und Übungsmustern vom Breakdance inspiriert Sie zu Höchstleistungen. Tänzerische Vorerfahrung ist dabei keine Voraussetzung. New in Hamburg! The combination of functional training and breakdance movements will provide variety and excitement to your workout. Dancing experience is not necessary.

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.

STRETCH & RELAX

Entspannen Sie in diesem Kurs Ihren Körper durch eine sanfte aber wirkungsvolle Dehnung Ihrer Muskulatur und kommen Sie zur Ruhe. Relax your body through a gentle but effective stretch of your muscles and come to rest.

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.

TEENAGER-KURSE TEENAGER CLASSES

Ob geführtes Gerätetraining oder Soccer – diese Kurse sorgen bei Teenagern ab 9 Jahren für eine gesunde Fitness. Whether guided training on machines or soccer – these classes provide a healthy fitness programme for teenagers from 9 years and up.

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.

CYCLING

Erleben Sie dieses effektive Herz-Kreislauf-Training auf dem Stadrad, 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 I 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.

FASZIEN-KURSE I FASCIAL CLASSES

Dieses gezielte Training der Bindegewebshüllen 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 kampfsport-orientierten 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.

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

VIPR

Fordern Sie bei diesem intensiven Training mit der Kunststoffröhre 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.

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.

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.

FLEXI-BAR®

Die innovative Trainingsform mit dem einfach zu handhabenden FLEXI-BAR® trainiert schwerpunktmäßig die tieferliegende Muskulatur. This innovative kind of workout with the easy-to-use FLEXI-BAR® strengthens the deeper muscles in your body.

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 STRETCH

Durch diese funktionelle Stretching-Einheit schützen Sie Ihren Körper vor Verletzungen und steigern die Elastizität Ihrer Muskeln.

With this functional stretching session you can protect your body from injury and increase the elasticity of your muscles.

YAB XPRESS WORKOUT

Zeit ist oft Mangelware. Daher haben wir kurze und effektive Workouts mit unseren innovativen YAB Hanteln für Sie zusammen gestellt. Powern Sei sich richtig aus.

Time is precious, so we created a short but very effective workout with our innovative YAB dumbbells, in which you can burn off a lot of energy.

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.

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.

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.

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.

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.

SIVANANDA YOGA

Die fünf Grundpfeiler dieser Form von Hatha Yoga sind in der Praxis Asanas, Atemübungen und Tiefenentspannung sowie vegetarische Ernährung und positives Denken/Meditation. The five principles of this kind of Hatha Yoga are asanas, breathing exercises, deep relaxation, a vegetarian diet and positive thinking/meditation.

ERWACHSENEN KURSPLAN AB OKTOBER 2017 STUDIO CLASS TIMETABLE FROM OCTOBER 2017



ASPRIA

HAMBURG UHLENHORST

LIVE LIFE WELL

ÖFFNUNGSZEITEN | OPENING HOURS

Montag bis Freitag 06.30 bis 23.00 Uhr
Monday to Friday 06:30 to 23:00

Samstag bis Sonntag 08.00 bis 22.00 Uhr
Saturday to Sunday 08:00 to 22:00

Aspria Hamburg Uhlenhorst
Hofweg 40 22085 Hamburg
T: +49 40 899550-172

aspria.com

KURSPLAN AB OKTOBER 2017 | STUDIO CLASS TIMETABLE FROM OCTOBER 2017



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-H, Hockey/Floor	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-H, Hockey/Floor	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 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	10.00-10.30 Gymstick Wellbeing Advisor, Floor	09.30-10.00 Functional Stretch Dagmar, Studio	9.00-9.50 Balance Move Marisa, Studio	10.00-10.30 Abs & Core Wellbeing Advisor, Floor	11.00-11.30 Aerostep Wellbeing Advisor, Floor	11.00-11.30 Flexi-Bar Wellbeing Advisor, Floor
09.45-10.15 Aqua Workout Susanne, Pool	10.00-10.50 Antara® Class Christian S, Studio	10.00-10.30 VIPR Wellbeing Advisor, Floor	09.00-10.00 Cycling Beginners Franzi, 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 Faszien Training Wellbeing Advisor, Floor	10.15-10.45 Aqua Mix Dagmar, Pool	10.00-10.50 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	11.00-11.50 BBP Workout Dagmar, Studio	10.00-11.00 Power Yoga Kim S, Studio	10.00-10.30 Slashpipe 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 Pilates & Stretch Jojo, Studio	12.00-12.50 Pilates Dagmar, Studio	10.15-10.45 Aqua Mix Dagmar, Pool	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
12.00-13.00 Cycling Felix, Cycling	17.00-17.50 Pilates Jojo, Studio	11.00-11.50 TRX® Mix Lea, Studio	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
16.30-17.00 YAB Xpress WO Sonya, Studio	18.00-18.30 M.A.X.® Wellbeing Advisor, Floor	12.00-13.00 BODYPUMP® Andrea V, Studio	11.00-11.50 Body Workout Johanna, Studio	16.00-17.00 Teens Training Wellbeing Advisor, Floor	16.00-16.30 Kettlebell Wellbeing Advisor, Floor	16.00-16.30 M.A.X.® Kim S, Studio
17.00-17.50 BBP Workout Sonya, Studio	18.00-19.00 Triathlon Running Thorsten, Outdoor	16.00-17.00 Teens Training Wellbeing Advisor, Floor	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 Faszien Training Wellbeing Advisor, Floor
18.00-18.30 Gym Ball Wellbeing Advisor, Floor	18.00-18.50 BBP Workout Agnes, Studio	17.00-17.50 Ballett Workout Susann, Studio	18.00-18.30 M.A.X.® Wellbeing Advisor, Floor	17.00-17.50 Antara® Class Christian S, Studio	17.00-17.50 BBP Workout Karola, Studio	16.00-17.00 Cycling Christopher, Cycling
18.00-18.50 Zumba® Sonya, Studio	19.15-19.45 Aqua Mix Agnes, Pool	17.00-17.50 Bootcamp Kim S, Hockey	18.00-18.50 Yogalates Uta, Studio	17.00-18.00 Teens Soccer Freies Spiel Open Game, Hockey	17.00-18.00 Soccer Ü30 Freies Spiel Open Game, Hockey	16.30-17.00 Abs & Core Kim S, Studio
19.00-20.00 BODYPUMP® Martin, Studio	19.00-19.50 Fight Workout Kristin, Studio	18.00-18.30 Abs & Core Wellbeing Advisor, Floor	18.00-19.00 Functional Training Lea, Hockey	18.00-18.30 Stretch & Relax Wellbeing Advisor, Floor	18.00-18.30 YAB Xpress Workout Karola, Studio	17.00-17.50 Body Workout Kim S, Studio
19.00-20.00 Cycling Regina, Cycling	19.00-20.00 Functional Training Christina M, Hockey	18.00-18.50 Pilates Susanne, Studio	18.15-18.45 Aqua Mix Agnes, Pool	18.00-18.50 TRX® Mix Max, Studio	18.30-19.00 Abs & Core Karola, Studio	17.00-18.00 Cycling Christopher, Cycling
19.00-20.00 Soccer Ü20 Freies Spiel Open Game, Hockey	19.00-20.00 Triathlon Cycling Thorsten, Cycling	18.00-19.00 YAB Cycling Johanna, Cycling	19.00-19.50 Body Workout Agnes, Studio	18.00-19.00 Cycling Stefan, Cycling		18.00-18.30 Functional Stretch Kim S, Studio
19.15-20.15 Swimming Christian St, Pool/Outdoor	20.00-21.00 BODYPUMP® Nils, Studio	19.00-19.50 Box Workout Roman, Studio	19.00-20.00 Soccer Ü30 Freies Spiel Open Game, Hockey	19.00-19.50 Body Workout Diana H, Studio		18.30-20.00 Flow Yoga Uta, Studio
20.00-21.30 Flow Yoga Petra, Studio	20.15-21.15 Triathlon Swimming Thorsten, Pool/Outdoor	19.00-20.00 YAB Cycling Johanna, Cycling	19.15-20.15 Swimming Beginners Joachim, Pool	19.00-20.00 Soccer Ü20 Freies Spiel Open Game, Hockey		
	21.00-22.00 Yin Yoga Uta, Studio	19.15-19.45 Aqua Mix Susanne, Pool	20.00-20.50 Breakletics Hongy, Studio	20.00-21.30 Sivananda Yoga Diana H, Studio		
		20.00-20.50 TRX® Mix Susanne, Studio	20.00-21.00 Cycling Katharina, Cycling			
		20.00-21.00 Functional Training Roman, Hockey	21.00-22.00 Flow Yoga Sarah, Studio			
		21.00-22.00 BODYPUMP® Tim, Studio				

- Kinderbetreuungszeit
Childcare
- Family
- Teen
- Hohe Ansprüche | Advanced

Dieser Kurs findet in den Monaten Dezember, Januar, Februar nicht statt | This class doesn't occur in December, January and February

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 und Specials 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 Oktober 2017. Änderungen vorbehalten.
Effective from October 2017. Subject to modifications