

KURSBESCHREIBUNGEN | CLASS DESCRIPTIONS

ADIDAS® YOGA 1-2

Basierend auf ‘Anusara Yoga’, wird der geistige Fokus mit einer präzisen körperlichen Ausrichtung verbunden. Den Stellungen geht meist eine intensive Muskelanspannung voraus, bevor die Dehnungen vertieft werden. Based on “Anusara Yoga” a mental focus is combined with a precise physical training. The exercises mostly start with an intense muscle tension before deepening the body stretching.

AERIAL YOGA

Mit einem Akrobatiktuch werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Gymnastik, Artistik und Yoga vereinen sich in diesem neuartigen Trend. With the help of an acrobatic cloth we train strength, endurance, coordination and stretching. Gymnastic, artistic and yoga are combined in this new trend.

AEROBIC 1-2

Motivierendes Ausdauertraining mit Choreografie. 1 = leichte Schrittfolgen. 2 = komplexere Schritte, ggf. mit Sprungelementen. Motivating endurance training with choreography. 1 = easy step sequence. 2 = complex steps, possibly with jump elements.

AQUA FIT/FUN

Wassergymnastik ist gelenkschonend, entlastet die Wirbelsäule, stärkt die Muskulatur und bringt das gesamte Herz-Kreislauf-System auf Trab. Aqua Fit beinhaltet mehr Power-Elemente als Aqua Fun.

Exercising in the water is joint-friendly

eases the spine, strengths the muscles and makes the whole cardiovascular system fit. Aqua Fit includes more power elements than Aqua Fun.

ASHTANGA YOGA

Ein dynamisches Übungssystem, in dem eine Vielzahl von Asanas einer vorgegebenen Serie durch den aktiven Ujjayi-Atem verbunden werden. A dynamic system of exercises that combines a number of Asanas of a specific series with the active Ujjayi breathing.

ASPRIA IRON WORK

Intensives Ganzkörper-Training mit der Langhantel zu motivierender Musik. Die Choreografie wechselt quartalsweise. An intense whole body training with barbell and motivating music - the choreography changes quarterly.

BALLETT 1-2

Klassisches Ballett-Training: Erlernt werden eine bessere Körperhaltung, Beweglichkeit und Koordination. Für den Level-2-Kurs am Freitag sind Vorkenntnisse unbedingt empfehlenswert. Classic Ballet Training: improve your posture, coordination and ability to stretch. For the level-2-course on Fridays basic skills are necessary.

BAUCH PUR | TOTAL ABS

Anhand funktioneller Übungen wird zu motivierender Musik die gesamte Bauchmuskulatur trainiert. With the help of functional exercises the abdominals are trained in this programme. Let the music motivate you to strengthen your body and train your muscles.

BEACHVOLLEYBALL BEACH VOLLEYBALL

Trainieren Sie mit Beachvolleyball Ihren ganzen Körper, Ihr Ballgefühl, Ihre Ausdauer sowie Koordination – kostenfrei im beach61 (www.beach61.de). Beach volleyball exercises your entire body, your stamina and your coordination – for free at beach61 (www.beach61.de).

BECKENBODENTRAINING PELVIC FLOOR EXERCISES

Wahrnehmung und Training der Körpermitte (Beckenboden- und Bauchmuskulatur) – nicht nur für Frauen nach der Geburt geeignet. Strengthen and train the pelvic floor and abdominals. Suitable for all women, including new mothers.

BODYPUMP®

Original Langhantelprogramm zur Kräftigung des ganzen Körpers. Zu Musik werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert. Die Gewichte können selbst bestimmt werden. Original barbell programme in order to strengthen the whole body. Accompanied by music we train all main muscle groups. The weights can be individually determined.

BODYSHAPE

Verbesserung der Kraftausdauer, besonders der großen Muskelgruppen, mit Zusatzgeräten. Geeignet für jedermann. Improve your strength and endurance, especially in key muscle groups, with the help of additional equipment. Suitable for all.

NORDIC WALKING

Ein moderates und gelenkschonendes Ausdauertraining in der Natur. Stöcke werden gestellt. Nur bei geeignetem Wetter, Anmeldung erbeten. Treffpunkt: Schmetterlingsplatz, S-Bahnhof Grunewald. A moderate and joint-friendly endurance training held in nature. Sticks will be provided. Only if the weather permits - registration required. Meeting point: Schmetterlingsplatz, S-Bahn station Grunewald.

PILATES 1-2

Eine Symbiose aus Atmung und Bewegung für Kraft und Beweglichkeit. Gelenke und Wirbelsäule werden mobilisiert, Koordination und Balance geschult. A symbiosis of breathing and moving for strength and flexibility – joints and spine are mobilized, coordination and balance are trained.

POWER INTERVAL

Intensives Intervalltraining, das funktionelles Kraft-Ausdauertraining, Herz-Kreislauf- und Coretraining vereint. Intensive interval training, which combines functional strength and endurance training, cardio and core training.

QI GONG/TAI CHI

Fließende Übungen für einen optimalen Fluss der Lebensenergie. Flowing exercises for an optimal flow of life energy.

RÜCKENFITNESS BACK FITNESS

Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der Rumpfmuskulatur. Für eine bessere

BOXEN BOXING

Kondition, Kraftausdauer und Schlagtechniken. Box-Training für körperliche Fitness und Selbstbewusstsein. Endurance, muscular strength and combat techniques – boxing helps improve physical fitness and self-esteem.

DANCE AEROBIC DANCE AEROBICS

Energiegeladene, tänzerische Aerobic-Choreografie mit finaler Aufführung. Vorkenntnisse sind empfehlenswert. Energetic, dance aerobic choreography with a final composition. Basic skills are necessary.

DEEPWORK®

Intensives Intervall-Training, bei dem sich funktionale Kraftübungen mit Ausdauer- und Koordinationssequenzen abwechseln. Intensive interval training that switches between functional strength exercises and endurance and coordination sequences.

DIE 5 »TIBETER®« THE 5 »TIBETANS®«

Dieses ganzheitliche System, aus dem Hatha Yoga stammend, bringt Harmonie in die Chakren und den Hormonhaushalt. Es ist für jedes Alter geeignet. This holistic system, originated from Hatha Yoga, evokes harmony in the chakras and balances the hormones. Suitable for all ages.

DIX CORE

Variable Gleitscheiben bieten ein für alle Fitnesslevel effektives Training – es

Stabilität und Haltung. (Di., 12.45 Uhr mit Wellness Beats). Strengthening, mobilizing and stretching the core muscles to improve stability and posture. (Tues., 12:45 am with Wellness Beats).

RÜCKEN-ZIRKEL BACK CIRCLE

Ein Training an speziellen Dr. Wolff Rückengeräten und auf Matten – für Kraftausdauer, Koordination, Dehnung und Mobilisation. Training with special Dr. Wolff back equipment and on mats – for muscular endurance, coordination, stretching and mobilization.

SCHWIMMTECHNIK- TRAINING SWIMMING TECHNIQUE TRAINING

Die Technik der gängigen Schwimmstile wird verbessert (in kleinen Gruppen). The techniques of conventional swimming styles are improved (in small groups).

SOFT YOGA FLOW

Die mit der Atmung fließende, meditative Yogaklasse beinhaltet intensive Dehnungen und einen langen Entspannungsteil – die neue Woche kann kommen! The meditative yoga class that flows with the breathing includes intensive flexibility and a comprehensive relaxation part – the new week can start!

STEP/AEROBIC BASIC

Dieser Kurs ist ideal für alle, die an Kursen teilnehmen möchten, jedoch keine Vorkenntnisse besitzen. Step = gerade-/Aerobic = ungerade Kalenderwoche.

widmet sich der Körpermitte. Variable slide discs provide an effective training for all fitness levels, with a special focus on the core muscles.

EXPRESS DEHNEN EXPRESS STRETCHING

Unter Anleitung eines Trainers wird der Körper gedehnt. The body is stretched under the supervision of a trainer.

EXPRESS LOOP

Ein motivierendes Gruppentraining an Fitnessgeräten zur Straffung und Kräftigung des gesamten Körpers. A motivating group training at fitness machines in order to tighten and strengthen the entire body.

FASCIAL FITNESS

Ein dynamisches Beweglichkeitstraining, das das Bindegewebe (Faszien) entklebt und revitalisiert. A dynamic agility training that stimulates and revitalizes the connective tissue (fasciae).

FIT & VITAL ROWING

Verbessern Sie Ihre Kondition auf schonende Weise mit dem Ruderergometer. Es wird bewusst auf intensive Leistungsspitzen verzichtet. A careful improvement of your fitness with the help of the rowing machine ergometer. Intense performance peaks are avoided.

FLEXI BAR®

Innovative Trainingsform mit dem einfach zu handhabenden Flexi-Bar. Schwerpunkt ist die Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur. An innovative training form with the

This class is ideal for all, who like to take part in the class, but do not have any prior knowledge. Step = even / Aerobic = uneven calendar week.

STEP/ STEP ADVANCED

Ein motivierendes Ausdauertraining mit leichten bis komplexeren Choreografien. Bei Advanced steht die Choreografie im Vordergrund, Vorkenntnisse sind dringend empfohlen. A motivating endurance training with complex choreographies. Advanced focus on the choreography, coordination skills are helpful.

STREETJAZZ

StreetJazz beinhaltet neben den Grundstilen Jazzdance und Streetdance auch Elemente aus anderen Stilen wie Modern-Dance, HipHop und freie Tanzelemente. Vorkenntnisse sind empfohlen. Street Jazz includes the basic styles of Jazz Dance and Street Dance, but also from other elements. Dancing skills are beneficial.

STRESSABBAU STRESS REDUCTION

Durch verschiedene Entspannungstechniken beruhigen Sie Körper und Geist. The body and soul are eased off through different relaxation techniques.

TRIBALFIT FITNESS WOD

Das Fitness WOD ist sehr gut für diejenigen geeignet, die gerne Bodyweight Übungen wie Boxjumps, Pull-Ups, Laufen, Rudern etc. machen. Übungen mit schweren Gewichten sind hier nicht Teil des Trainings. The Fitness WOD is very suitable for those who like to do bodyweight

help of the easy to handle flexi bar. The focus lies on the strengthening of the low lying muscle parts.

FRIDAY EXPRESS

Erwärmung im Cardibereich ist empfehlenswert. Diese 30 Minuten bieten ein schnelles, effektives Ganzkörpertraining. A cardio warm up should be a key part of your weekly exercise regime. These 30 minutes provide quick, effective compound body training.

FUN YA!

Ohne komplexe Choreografien – von Oriental und Klassik bis Latin und HipHop. Without complex choreographies – from oriental to classic – from Latin to HipHop.

FUßBALL/ SOCCER, VOLLEYBALL

Ballsportarten unter Anleitung eines Trainers. Ball sports under a supervision of a trainer.

HATHA YOGA 1-3

Fließende Verbindung von Haltung, Atmung, Entspannung und Meditation. Flowing mix of posture, breathing, relaxation and meditation.

HEAT YOGA

Harmonische Folge von Körper- und Atem-Übungen in einem mit 38-40°C beheizten Raum. Harmonious sequence of physical and breathing sequences in a room heated to 38-40°C.

exercises like box jumps, pull-ups, running, rowing, etc. Exercises with heavy weights are not part of the training.

TRIBALFIT WOD BASIC

Dieser Kurs ist auch für Anfänger gut geeignet und bietet hochintensive Trainingseinheiten mit leichten Gewichten. Vermittelt werden Grundkenntnisse aus dem Kettlebelltraining und dem olympischen Gewichtheben.

This class is suitable for beginners and offers high-intensity training units with light weights. Basic skills from the kettlebell training and the Olympic weight lifting are taught.

TRIBALFIT WOD ADVANCED

Eine intensivere Form unseres Beginner-Workouts mit komplexeren Bewegungsabläufen aus dem Bereich olympisches Gewichtheben und an den Ringen. A more intensive form of our beginner's workout with more complex weightings from the field of Olympic weight lifting.

YOGA POWER 1&3

Training für die Balance von Ruhe und Dynamik, Power und Sensibilität, Kontrolle und Loslassen. Training for balancing the mind easeand dynamics, power and sensitivity,control and release.

ZUMBA®

In diesem Workout bewegen Sie sich zu exotischen Rhythmen und trainieren Ihre Koordination und Ausdauer. In this workout you can move to exotic rythms. At the same time you can improve your coordination skills and endurance.

HERZ & HANTEL HEART & DUMBBELL

Ein Fitnesstraining mit Charme für alle, die auf sanfte Weise fit bleiben wollen (Altersgruppe: 50+). A fitness training designed for everyone who wants to keep fit in a low intensity way (age group: 50+).

HORMONYOGA

Diese Kompaktserie reguliert den Hormonhaushalt und stärkt das Immunsystem. Insbesondere unterstützt sie Frauen in den Wechseljahren und jüngere Teilnehmerinnen mit Zyklusstörungen und Kinderwunsch. This compact series regulates the hormonal balance and strengthens the immune system. In particular, it supports menopausal women and younger participants with painful or irregular menstrual cycles and those intending to become pregnant.

INDOOR CYCLING 1-3

Motivierendes und effektives Konditionstraining auf stationären Fahrrädern. Motivating and effective fitness training on stationary bicycles.

INDOOR ROWING

Ein Training auf Ruder-Ergometern zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Training with rowing ergometers improving strength and fitness.

JAZZDANCE 1-2

Für alle, die Spaß am Tanzen haben (hohe koordinative Ansprüche). Grundkenntnisse sind empfehlenswert. For all, who enjoy dancing (high coordinative demand) - basic skills are recommendable.

JUMPING FITNESS®

Jumping Fitness unterstützt und trainiert die muskuläre Ausdauer sowie Kraft und hilft beim Verbrennen hartnäckiger Fettreserven. Jumping Fitness supports and trains muscular endurance as well as strength and helps to burn stubborn fat reserves.

KUNDALINI YOGA

Dynamisches Yoga mit Atemführung, Tiefenentspannung und Meditation. Dynamic Yoga including methods of breathing, deep relaxation and meditation.

LUNA YOGA

Eine sanfte Asana-Folge als Vorbereitung für die im Sitzen ausgeführten meditativen Atemübungen. A smooth Asana sequence as a preparation for the meditative breathing exercises carried out while sitting.

MENTAL CYCLING

Neben körperlicher Fitness führt Sie dieser Kurs auf eine mentale Reise, die Sie ideal aufs Wochenende vorbereitet. In addition to physical fitness, this class will lead you on a mental journey that will prepare you for the weekend.

KURSPLAN AB MAI 2017

STUDIO CLASS TIMETABLE FROM MAY 2017



ASPRIA

KU'DAMM

LIVE LIFE WELL

aspria.com

Aspria Berlin Ku'damm

Karlsruher Str. 20

10711 Berlin

T: +49 30 8906888-72

MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY
08.00-09.15 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Kay	08.15-09.05 Indoor Cycling 1 Cycling Loft, Susanne	08.30-09.20 Bodyshape Loft 1, Carmen B.	08.00-08.45 Indoor Rowing Cycling Loft, Andreas	08.00-09.00 TribalFit WOD Basic TribalFit, Frank S.	09.00-09.50 Pilates 1 Mind & Body 1, Melanie	10.00-11.00 TribalFit WOD Basic TribalFit, Niclaas
09.00-10.00 TribalFit WOD Basic TribalFit, Frank S.	08.30-09.20 Power Interval Loft 1, Serkan	09.05-10.05 Pilates 2 Mind & Body 1, Serkan	09.00-09.45 Jumping Fitness® Loft 1, Andreas	08.15-09.05 Indoor Cycling 2 Cycling Loft, Susanne	10.00-10.50 Pilates 1 Mind & Body 1, Melanie	10.15-11.15 Hormonyoga Mind & Body 1, Sabine
09.15-10.00 Aqua Fit Pool, Ha	08.30-09.45 Hatha Yoga 3 Mind & Body 1, Kay	09.15-10.00 Aqua Fit Pool, Sylke	09.00-09.50 Pilates 1 Mind & Body 1, Daniela H.	08.15-09.05 Bodyshape Loft 1, Carmen B.	10.00-11.00 TribalFit Fitness WOD TribalFit, Ulrich	10.30-11.00 Fascial Fitness Loft 1, Frank J.
09.30-10.20 Wellness Yoga Mind & Body 1, Solaya	09.15-10.00 Aqua Fit Pool, Sandra	09.25-10.15 Bodyshape Loft 1, Carmen B.	09.00-10.00 TribalFit WOD Basic TribalFit, Winviell	09.15-10.05 Bodyshape Loft 1, Carmen B.	10.10-11.00 Aerobic 2 Loft 1, Julia	11.00-13.00 Beachvolleyball beach61
09.30-10.20 deepWORK® Loft 1, Romeyo	09.30-10.20 Aerobic 1 Loft 1, Carmen B.	10.00-11.00 TribalFit WOD Basic TribalFit, Frank S.	09.20-10.05 Aqua Fit Pool, Matthias	09.30-10.50 Stressabbau Mind & Body 1, Bärbel	11.00-12.00 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Bettina	11.05-11.55 Boxen Functional Training Gym, Michael
10.15-11.00 Aqua Fit Pool, Ha	09.30-10.20 Step Loft 2, Serkan	10.15-11.00 Aqua Fit Pool, Sylke	10.00-10.30 Express Dehnen Loft 2, Claudia O.	10.00-11.00 TribalFit WOD Basic TribalFit, Winviell	11.00-12.00 TribalFit WOD Basic TribalFit, Frank S.	11.10-12.00 Rückenfitness Loft 1, Frank J.
10.25-10.55 Express Dehnen Mind & Body 2, Sascha	10.00-11.00 Nordic Walking Outdoor, Daniel	10.15-11.30 Kundalini Yoga Mind & Body 1, Roman	10.00-11.00 Aspria Iron Work Loft 1, Andreas	10.00-11.00 Aerial Yoga Mind & Body 2, Christina	11.10-12.00 Bodyshape Loft 1, Julia	11.30-12.45 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Sabine
10.30-11.20 Qi Gong Mind & Body 1, Solaya	10.00-11.15 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Jost	10.20-11.10 Fun Ya! Loft 1, Serkan	10.00-11.00 Pilates 2 Mind & Body 1, Daniela	10.15-11.05 Step/Aerobic Basic Loft 1, Bianca	12.00-13.00 Heat Yoga Mind & Body 2, Sabine	12.10-12.55 Aqua Fit Pool, Heike
10.30-11.20 Step Loft 1, Romeyo	10.15-11.00 Aqua Fit Pool, Sandra	10.20-11.20 Heat Yoga Mind & Body 2, Sabine	10.15-11.00 Aqua Fun Pool, Alexandra	11.15-11.45 Friday Express Loft 2, Bianca	12.00-13.00 TribalFit WOD Advanced TribalFit, Winviell	12.10-13.00 Step Loft 2, Frank J.
11.00-11.45 Rücken-Zirkel Circuit Raum, Sascha	10.30-11.20 Bodyshape Loft 1, Serkan	10.25-11.15 Dance Aerobic Loft 2, Carmen B.	10.15-11.30 Hatha Yoga 2 Mind & Body 2, Bettina	11.15-12.05 Rückenfitness Loft 1, Daniel	12.10-12.55 Aqua Fit Pool, Sandra/John	13.00-14.00 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Sabine
11.30-12.20 Beckenbodentraining Loft 1, Kim	10.30-11.20 Herz & Hantel Loft 2, Carmen B.	11.30-12.20 Express Loop Circuit Raum, Volker	10.20-10.50 Fit & Vital Rowing Cycling Loft, Matthias	12.00-13.00 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Sabine	12.10-13.00 Zumba® Loft 1, Danelly	13.10-13.55 Aqua Fit Pool, Heike
11.30-12.30 Yoga Power 1 Mind & Body 1, Jost	11.30-12.20 Rückenfitness mit Wellness Beats Loft 1, Daniel	11.30-13.00 Tai Chi 1 Loft 1, Mr. Lee	10.35-11.20 Rücken-Zirkel Circuit Raum, Volker	12.10-13.40 Tai Chi 2 Loft 1, Mr. Lee	12.10-13.25 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Bettina	14.30-15.15 Jumping Fitness® Loft 1, Alex
11.45-12.30 Rücken-Zirkel Circuit Raum, Sascha	11.30-12.30 Aerial Yoga Mind & Body 2, Jost	11.40-12.55 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Sabine	11.10-11.40 Fascial Fitness Loft 1, Frank J.	12.15-12.45 Flexi Bar® Loft 2, Daniel	13.05-13.50 Aqua Fun Pool, Sandra/John	15.30-16.30 Power Interval Loft 1, Alex
16.40-17.40 Aspria Iron Work Loft 1, Andreas	12.00-13.00 TribalFit WOD Advanced TribalFit, Frank S.	16.15-17.00 Aqua Fit Pool, Carolin	11.15-12.05 Indoor Cycling 1 Cycling Loft, Thomas F.	13.00-13.45 Aqua Fit Pool, Sandra	13.10-14.00 Ballett 1 Loft 2, Maria	16.45-17.45 Aspria Iron Work Loft 1, Alex
17.40-18.40 Pilates 2 Mind & Body 1, Melanie	12.20-12.40 Bauch Pur Loft 1, Daniel	17.10-18.00 Schwimmtechnik-Training Pool, Thomas L.	11.40-12.40 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Bettina	13.50-14.50 Aspria Iron Work Loft 1, Andreas	14.15-15.30 Jazzdance 1 Loft 2, Warnar	17.30-18.45 adidas® Yoga 2 Mind & Body 1, Birgit
17.50-18.40 Bodyshape Loft 1, Andreas	12.45-13.35 Rückenfitness Loft 1, Daniel	17.50-18.40 Rückenfitness Loft 1, Stefano	11.45-12.35 Rückenfitness Loft 1, Frank J.	14.00-14.45 Aqua Fit Pool, Sandra	15.45-16.45 BODYPUMP® Loft 1, Chi-Wah	18.00-18.50 Bodyshape Loft 1, Frank J.
18.15-18.45 Flexi Bar® Loft 2, John	16.15-16.45 Fascial Fitness Mind & Body 1, Matthias	18.00-18.50 Power Interval Teamsporthalle, Alex	16.00-16.30 Express Dehnen Circuit Raum, Trainer	15.00-15.45 Jumping Fitness® Loft 1, Andreas	17.00-17.45 Jumping Fitness® Loft 1, Bianca	18.00-19.15 Indoor Cycling 3 Cycling Loft, Marc
18.30-19.30 TribalFit Fitness WOD TribalFit, Sebastian M.	17.45-18.45 BODYPUMP® Loft 1, Chi-Wah	18.00-19.00 Nordic Walking Outdoor, Matthias	16.50-17.40 Rückenfitness Mind & Body 2, Carmen B.	16.30-17.30 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Sabine	17.00-17.50 Indoor Cycling 2 Cycling Loft, Antonio	19.00-19.50 Zumba® Loft 1, Gabriela
18.45-19.35 Rückenfitness Loft 1, Melanie	18.00-18.50 Pilates 1 Mind & Body 1, Claudia K.	18.00-19.00 TribalFit Fitness WOD TribalFit, Uli	17.00-17.50 Bodyshape Loft 1, Danelly V.	16.45-17.35 Rückenfitness Loft 1, Claudia O.	17.00-18.15 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Katrein	19.00-20.15 Soft Yoga Flow Mind & Body 1, Birgit
18.50-19.50 Step Advanced Loft 2, Bianca	18.00-19.00 TribalFit WOD Basic TribalFit, Frank S.	18.05-19.20 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Jost	17.00-18.15 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Birgit	17.30-18.30 TribalFit WOD Advanced TribalFit, Frank S.	18.00-18.50 Bodyshape Loft 1, Bianca	
19.00-19.45 Aqua Fit Pool, John	18.30-19.45 Yoga Power 3 Mind & Body 2, Holger	18.30-19.20 Die 5 »Tibeter«® Mind & Body 2, Bärbel	17.45-18.15 Fascial Fitness Mind & Body 2, Carmen B.	17.40-18.55 Hatha Yoga 3 Mind & Body 1, Sabine	18.30-19.30 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Katrein	
19.00-19.50 Pilates 1 Mind & Body 2, Carmen D.	18.55-19.45 deepWORK® Loft 1, Romeyo	18.50-19.50 Step Advanced Loft 1, Stefano	18.00-18.50 Zumba® Loft 1, Danelly V.	17.45-18.05 Bauch Pur Loft 2, Claudia O.		
19.15-20.30 Vinyasa Flow Yoga Mind & Body 1, Sybille	19.00-19.45 Aqua Fit Pool, Julia	19.00-19.50 Indoor Cycling 2 Cycling Loft, Folke	18.00-19.00 TribalFit Fitness WOD TribalFit, Sebastian M.	17.45-18.35 Dance Aerobic Loft 1, Serkan		
19.30-20.20 Indoor Cycling 1 Cycling Loft, Nadine	19.00-19.50 Pilates 2 Mind & Body 1, Claudia K.	19.00-19.50 Step/Aerobic Basic Loft 2, Alex	18.25-19.25 adidas® Yoga 1 Mind & Body 1, Birgit	17.45-18.35 Mental Cycling Cycling Loft, Winviell		
19.30-20.30 TribalFit WOD Advanced TribalFit, Winviell	19.00-20.15 Indoor Cycling 3 Cycling Loft, Antonio	19.00-20.00 TribalFit WOD Advanced TribalFit, Uli	18.25-19.25 Aerial Yoga Mind & Body 2, Jost	18.10-18.40 DIX Core Loft 2, Beate		
20.00-20.20 Bauch Pur Loft 1, Bianca	20.00-20.45 Jumping Fitness® Loft 1, Julia	19.30-20.20 Pilates 1 Mind & Body 1, Bettina	18.30-19.15 Aqua Fit Pool, Carmen D.	18.45-19.35 Bodyshape Loft 1, Serkan		
20.00-20.50 Schwimmtechnik-Training Pool, Thomas L.	20.00-20.50 Rückenfitness Loft 2, Romeyo	19.30-20.50 Stressabbau Mind & Body 2, Bärbel	19.00-19.50 Boxen Teamsporthalle, Michael	18.50-19.55 Ballett 2 Loft 2, Maria		
20.00-21.15 Jazzdance 2 Loft 2, Warnar	20.00-21.00 Yoga Power 1 Mind & Body 1, Holger	20.00-21.00 Aspria Iron Work Loft 1, Alex	19.00-19.50 Indoor Cycling 1 Cycling Loft, David	19.05-19.55 Luna Yoga Mind & Body 1, Sabine		
	20.00-22.00 Fußball Teamsporthalle, Maximilian		19.00-20.00 BODYPUMP® Loft 1, Bastian			
	21.00-21.20 Bauch Pur Loft 2, Romeyo		19.00-20.00 Streetjazz Loft 2, Fulya			
			19.00-20.00 TribalFit WOD Advanced TribalFit, Sebastian M.			
			19.30-20.20 Pilates 1 Mind & Body 1, Carmen D.			
			19.35-20.50 Ashtanga Yoga Mind & Body 2, Jost			
			20.05-20.25 Bauch Pur Loft 2, Fulya			
			20.15-22.15 Volleyball Loft 1, Raphael			

LEGENDE | KEY

- AQUA
- CYCLING
- DANCE
- HIGH ENERGY
- MIND & BODY
- STRENGTH & CONDITIONING
- OTHER

Kinderbetreuungszeit
Childcare

Hohe Ansprüche
Advanced

Teilnahme-Chip erforderlich,
erhältlich an der Rezeption
Participation chip required,
available at the reception

Anmeldung erforderlich auf
myASPRIA.com
Web Booking on
myASPRIA.com

Anmeldung erforderlich
unter +49 30 8906888-72
Registration required, call
+49 30 8906888-72

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

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. Für das Mind & Body 1 und den Pool ist absolute Pünktlichkeit erforderlich. 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. For Mind & Body 1 and the Pool punctuality is necessary.

Jugendliche können ab 13 Jahren das komplette Kursangebot nutzen (Ausnahme: TribalFit ab 18 J. und Jumping Fitness® ab 16 J.) Young people from the age of 13 are allowed to participate in all classes offered (exception: TribalFit from 18 y. and Jumping Fitness® from 16 y.).

Gültig ab Mai 2017. Änderungen vorbehalten. Effective from May 2017. Subject to modifications.