

KURSBESCHREIBUNGEN

CLASS DESCRIPTIONS

AQUA FIT/AQUA POWER

Wassergymnastik ist gelenkschonend, entlastet die Wirbelsäule, stärkt die Muskulatur und bringt das Herz-Kreislauf-System auf Trab. Alle Teilnehmer müssen unbedingt sicher allein schwimmen können.

Water gymnastics is joint-friendly, eases the spine, strengthens the muscles and makes the whole cardiovascular system fit. All participants should be able to swim safely on their own.

ASHTANGA YOGA

Ashtanga Yoga ist ein dynamisches Yoga-System, in dem eine Vielzahl von Übungen zur Körperhaltung durch eine aktive Atmung verbunden werden. Ashtanga Yoga is a dynamic yoga system, using active breathing techniques and a number of exercises to improve your posture.

BAUCH WORKOUT ABS WORKOUT

Kräftigen Sie in diesem Kurs Ihre gesamte Rumpfmuskulatur durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie Equipment. Strengthen all of your core muscles in this course with exercises using your own body weight as well as equipment.

BBPR | LBTB

Mit BBPR straffen Sie Ihre Problemzonen effektiv und nachhaltig. Dieser Kurs legt den Schwerpunkt auf gezielte Übungen für die Bauch-, Bein- sowie Gesäßmuskulatur.

In our LBTB class you will efficiently and permanently tone your problem areas with a special focus on your Legs, Bums, Tums and Back.

BODYART

Dieser Kurs ist nach Yin und Yang aufgebaut und enthält klassische Elemente des Yoga und Pilates, gepaart mit funktionellen Übungen. This class follows the principle of Yin and Yang. Elements from classical yoga and Pilates are combined with functional exercises.

BODYPUMP®

BODYPUMP® ist das original Langhantelprogramm von Les Mills, welches zu motivierender Musik effektiv den ganzen Körper kräftigt und alle Hauptmuskelgruppen trainiert. BODYPUMP® is the original Les Mills barbell class, which gives you a total body workout. Let the music motivate you to strengthen your body and train your main muscles groups.

BODYSHAPE

Geeignet für Jedermann trägt dieser Kurs mit Zusatzgeräten effektiv zur Verbesserung der Kraftausdauer – besonders der großen Muskelgruppen – bei.

This is a class for everybody, effectively using additional equipment to improve your muscle endurance – with a focus on large muscle groups.

BOX-FITNESS-CAMP

Das intensive Training im Box-Fitness-Camp bringt Sie an Ihre körperlichen Grenzen und somit in Topform. Durch verschiedene Trainingsmethoden, wie Schattenboxen oder Seilspringen, werden die unterschiedlichen Box-Techniken verinnerlicht.

Box-Fitness-Camp takes you to your physical limits. Target different muscles through training methods, such as shadowboxing or rope jumping.

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 befindet sich vor dem 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.

QI GONG

Für einen optimalen Fluss der Lebensenergie: Fließende Qi Gong-Übungen beruhigen den Geist und aktivieren die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Flowing Qi Gong exercises calm your mind and activate your physical and mental performance.

RÜCKENFIT | HEALTHY BACK

In diesem Kurs stehen rückenkräftigende, mobilisierende und stabilisierende Übungen, welche mit verschiedenen Zusatzgeräten durchgeführt werden, im Vordergrund. This class focuses on exercises that strengthen, mobilise and stabilise your back with the help of additional equipment.

RÜCKEN & GELENKE BACK & JOINTS

In diesem Kurs steht die sanfte Mobilisation der Gelenke in Kombination mit entspannenden Dehnungsübungen im Vordergrund. Sowohl die Beweglichkeit als auch das Körpergefühl werden hier gezielt gesteigert. This class helps to gently mobilise your joints through relaxing stretching exercises. You'll become more flexible and aware of your own body.

RÜCKEN-YOGA HEALTHY BACK YOGA

Rücken-Yoga ist der Schlüssel für mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule. Durch gezielte Übungen wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gelockert, gedehnt und gekräftigt. Healthy Back Yoga is the key to greater spinal mobility. Targeted exercises will help you to loosen, stretch and strengthen your back and abdominal muscles.

CORE MEETS BECKENBODEN CORE MEETS PELVIC FLOOR

Harmonische Bewegungen sorgen für mehr Kraft, Beweglichkeit und Geschmeidigkeit – speziell die Körpermitte und die tiefliegenden Muskelgruppen werden hierbei trainiert. Harmonic movements will give you more power, flexibility and suppleness – with a strong focus on your body's core and deep muscles.

CYCLING

Bitte beachten Sie den gesonderten Cycling-Plan für unsere Cycling-Kurse. Please note the separate cycling plan for our cycling classes.

DEEPWORK®

DEEPWORK® ist ein intensives Intervall-Training, bei dem sich funktionale Kraftübungen mit Ausdauer- und Koordinationsssequenzen abwechseln. DEEPWORK® is a high-intensity interval training alternating between functional strength, endurance and coordination exercises.

EASY DANCE

Erlernen Sie in diesem Kurs mit viel Spaß eine energiegeladene, tänzerische Aerobic-Choreografie. Vorkenntnisse sind hierbei empfehlenswert. Join the fun and learn a new aerobics choreography bursting with energy. This class is ideal for you if you have been practicing dance aerobics at an intermediate level.

STEP/STEP ADVANCED

In zwei verschiedenen Leistungsstufen bieten wir Ihnen die perfekte Verbindung zwischen einem Ausdauertraining und einer motivierenden Choreografie. This motivating endurance training in two different power levels combines music and choreography.

STEP FATBURNER FAT BURNER STEP

Dieser Kurs legt den Fokus auf die Schulung der Schritttechnik sowie der Arm-Bein-Koordination und eignet sich aufgrund der einfachen Step-Schritte auch für Einsteiger. This class puts the focus on different step techniques and improving coordination between your arms and legs. With easy step combinations, Fat Burner Step is suitable for beginners.

STRETCH & RELAX MEETS CORE

Bei Stretch & Relax werden verschiedene Muskeldehnungen und Entspannungstechniken angewendet, um Ihren Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mit gezielt angewandten Übungen wird die Bauchmuskulatur gekräftigt und der Rumpf stabilisiert. Focuses on different techniques of flexing and relaxing the muscles in order to balance your musculoskeletal system. Targeted exercises will help you strengthen your abdominal muscles and stabilise your torso.

TAI CHI

In diesem Kurs lernen Sie die chinesische Kampf- und Bewegungskunst kennen. Entspannungs- und Meditationstechniken helfen dabei,

FASZIEN-KURSE FASCIAL TRAINING

Mit nur wenig Aufwand und einfachen Übungen wird mit Hilfe der BLACKROLL® die Flexibilität und Leistungsfähigkeit der Muskulatur verbessert. Regelmäßiges und gezieltes Training sorgt außerdem für eine dauerhafte Lösung von Spannungen. Improve the flexibility and efficiency of your muscles with simple exercises using the BLACKROLL®. Training regularly will also relieve tensions.

FELDENKRAIS

Die Feldenkrais-Methode basiert auf einem umfangreichen Wissen über die optimale Bewegungsorganisation. The Feldenkrais method is based on a comprehensive knowledge about optimal motion.

FIT & VITAL

Leichte Schritte, sanfte Übungen, Musik und eine niedrige Intensität ermöglichen jederzeit den Einstieg in diesen Kurs. Easy steps, exercises, music and a low intensity make it easy to join this programme at any time.

FUNCTIONAL TRAINING

Erleben Sie das anspruchsvolle, funktionelle Ganzkörpertraining, das Sie an Ihre Grenzen bringt. Spüren Sie Ihre Muskeln und verbessern Sie Koordination, Kraft und Kraftausdauer. Unser Family Functional Kurs kann von Kindern ab einer Körpergröße von 150cm besucht werden. Enjoy a demanding, functional full-body workout that pushes you to your limits. Feel your muscles and improve your coordination, strength and endurance. Kids with a minimum height of 150cm can participate in our Family Functional class.

GEIST & KÖRPER

Geist und Körper zu verbinden, sich zu zentrieren und mehr im Moment zu sein. This class is an introduction to the Chinese self defense tradition that uses slow, smooth body movements to achieve a state of relaxation of both body and mind.

TABATA

Tabata ist ein kurzes, aber intensives Intervall-Training mit Kraft-Ausdauer Übungen zum Auspowern für den gesamten Körper. Tabata is a high intensity class which focuses on strength and endurance.

PRANA VINYASA YOGA

Vinyasa Yoga ist ein indisches Hatha Yoga-System, welches fließende und harmonische Übungen zur Körperhaltung sowie Atemkontrolle beinhaltet. Vinyasa Yoga is an Indian Hatha Yoga system based on flowing and harmonic exercises to help control your posture and breathing.

WATFIT

Beim WATFIT Stability liegt die Konzentration auf der Verbesserung des Gleichgewichtsinns sowie einer bewussteren Körperwahrnehmung. WATFIT Endurance fördert Ihre Kraft-Ausdauer-Leistungen und schult gleichzeitig die Körperstabilität. Unsere WATFIT Family Kurse können gern auch mit Ihren Kleinen besucht werden. Hierfür ist eine Mindestgröße von 150 cm zu empfehlen. WATFIT is an intensive full body workout on water. The Aqua Mat is the base of your exercise. WATFIT is an optimal training for a good balance and stability. Our WATFIT Family classes are open to families with kids with a minimum height of 150 cm.

HATHA YOGA / SIVANANDA YOGA

Bringen Sie Ihren Geist zur Ruhe und stärken Sie Ihr Bewusstsein mit Meditation sowie Atem- (Pranayama) und Körperübungen (Asanas für Kraft, Dehnung und Gleichgewicht). Bring your mind to rest and strengthen your awareness with meditation, breathing (pranayama) as well as physical exercises (asanas for force, strain and balance).

INTERNATIONAL BODYART®

Bei International BODYART® verbindet sich das klassische BODYART®- Konzept mit den ersten Schwungphasen aus dem DEEPWORK®-Konzept. In International BODYART®, the classic BODYART® concept is combined with the first swing phase of the DEEPWORK® concept.

KAHA

Dieses Format ist inspiriert von Qi Gong und Tai Chi. Es ist mobilisierend, fordernd und gibt innere Ruhe und Gelassenheit. Generell ist KAHA hinsichtlich der muskulären Voraussetzungen für jeden Teilnehmer geeignet. This format is inspired by Qi Gong and Tai Chi. It is mobilizing, demanding and gives inner peace and serenity. KAHA is suitable for every participant in terms of muscular requirements.

XCO

Dieser Kurs bietet Ihnen Power pur. Durch das propriozeptive Training wird nicht nur die Koordination verbessert, sondern auch die Tiefenmuskulatur aufgebaut. Gleichzeitig werden Ihre Gelenke stabilisiert und das Bindegewebe gestrafft. This class offers pure power. The proprioceptive training not only improves coordination, but also builds deep muscles. At the same time your joints are stabilized and the connective tissue is tightened.

YOGA STARTUP

In dieser Yogastunde werden viele Sonnengrüße und energetisierende Yogastellungen praktiziert. Abschließend und zum Ausgleich folgt eine Endentspannung und Meditation. Within this yoga class a number of sun salutations and stimulating yoga poses will be practised. The class will finish with a final relaxation and meditation.

YOGALATES GERMANY POWER YOGALATES

Erleben Sie in diesem Kurs einen Trainingsmix aus Yoga und Pilates – mit konzentrierten Übungen, die den Körper formen und dehnen, ohne ihn dabei zu verrenken. This class offers a mixture of yoga and Pilates – with exercises dedicated to shape and stretch – and not contort – your body.

ZUMBA®

Für ZUMBA® muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. ZUMBA® does not require dancing skills. The most important aspect is to move according to the rhythm and to have fun.

KICKBOXEN | KICKBOXING

Den ultimativen Kick für Fitness und Selbstbewusstsein finden Sie in diesem Kurs. Als Full-Body-Workout werden alle Körperregionen, durch eine Kombination von Schlag- und Tritttechniken aus den Kampfsportarten Boxen und Kickboxen am Sandsack und auf Schlagpolstern, schweißtreibend trainiert.

This class will be the ultimate boost for your fitness and self-confidence. Based on classic martial arts combinations of kicks and punches this high intensity full-body workout will challenge you on the punching bag and pads.

KLANG YOGA | SOUND YOGA

Die sanften Schwingungen wirken beruhigend und harmonisierend auf den Körper und den Geist. Die Dehnfähigkeit der Muskeln erhöht sich und Verspannungen werden gelöst, wodurch eine sehr tiefe Muskelentspannung ermöglicht wird. The gentle vibrations have a soothing and harmonizing effect on the body and mind. The elasticity of the muscles increases and tension is released, which allows a very deep muscle relaxation.

KURS SPECIAL | SPECIAL CLASS

Bei unseren Kurs Specials überraschen wir Sie regelmäßig mit neuen Trends sowie bekannten Kursformaten. Mehr Informationen erhalten Sie auf myASPRIA.com. With our special classes we like to offer you the newest trends as well as well-known course formats. For more information, please visit myASPRIA.com.

MED. RÜCKENTRAINING MEDICAL BACK TRAINING

Ziel des Trainings ist es, Übungen und Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung bei Rückenschmerzen zu vermitteln.

The aim of this training is to provide exercises and information to prevent and minimize back pains.

PILATES

Die Grundlage dieser bekannten Methode ist die Stimulation der tiefliegenden Muskulatur sowie die Stabilisierung der gesamten Körperhaltung. This method is based on the stimulation of your deep muscles and stabilisation of your entire posture.

POWER WORKOUT

Dieses abwechslungsreiche und schweißtreibende Ganzkörpertraining vereint Elemente des Kraftsports sowie intensive Cardiophasen. Es werden dabei nicht nur die Fitness, sondern auch das Herz-Kreislauf-System gestärkt. This versatile and challenging whole-body workout combines elements of weight training with intensive cardio units. It will not only increase your fitness level but also strengthen your cardiovascular system.

POWER YOGA

Diese Yoga-Form hebt das Energie-Niveau wie keine andere! Die Übungen des Power Yogas werden kraftvoll, dynamisch und ineinander fließend ausgeführt.

This type of yoga will raise your energy levels like no other! The exercises in Power Yoga flow into one another and are carried out with power and dynamism.

KURSPLAN FÜR ERWACHSENE AB APRIL 2018

ADULTS STUDIO CLASS TIMETABLE FROM APRIL 2018



ASPRIA

HANNOVER MASCHSEE

LIVE LIFE WELL

ÖFFNUNGSZEITEN OPENING HOURS

Montag bis Freitag 06.00 bis 23.00 Uhr
Monday to Friday 06:00 to 23:00

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

aspria.com

Aspria Hannover Maschsee
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 83
30519 Hannover
T: +49 511 899797-75

STUDIO CLASS TIMETABLE

AB / FROM APRIL 2018



MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY
07.30-08.30 Yoga - Startup Balance	06.40-07.40 Cycling Energy	08.30-9.45 Sivananda Yoga Balance	08.00-09.00 Cycling Energy	09.00-09.45 Aqua Fit Pool	09.00-10.00 BODYPUMP® Shape	09.45-10.15 Tabata Shape
08.45-09.25 WATFIT Stability Pool	07.50-08.50 BODYPUMP® Shape	09.00-09.55 Rückenfit Shape	08.00-09.00 Yoga - Startup Balance	09.00-09.55 Rücken & Gelenke Balance	09.45-11.00 Sivananda Yoga Balance	09.45-11.00 Prana Vinyasa Yoga Balance
09.00-09.55 Bodyshape Shape	08.55-09.55 Rücken-Yoga Balance	09.00-10.00 Cycling Energy	08.30-09.15 Aqua Fit Pool	09.00-10.00 BODYPUMP® Shape	10.05-11.00 Step Shape	10.00-10.45 Aqua Fit Pool
09.30-10.15 Aqua Fit Pool	09.00-09.55 Step Fatburner Shape	10.00-10.55 Pilates Balance	09.05-10.00 deepWORK® Shape	10.00-11.00 Core meets Beckenboden Balance	10.05-11.05 Cycling Energy	10.20-10.40 Bauch Workout Shape
10.00-10.55 Pilates Balance	09.00-10.00 Cycling Energy	10.00-10.55 Step 1-2 Shape	09.05-10.30 Rücken-Yoga Balance	10.05-11.00 Bodyshape Shape	11.00-12.00 Functional Training Functional Area	10.45-11.45 Cycling Energy
10.00-10.55 Zumba Shape	10.00-10.55 Pilates Balance	11.00-11.55 Bodyshape Shape	09.15-10.15 Mama Workout mit Baby Activity	10.05-11.05 Cycling Energy	11.05-12.00 Bodyshape Shape	10.45-11.45 BODYPUMP® Shape
10.45-12.15 Buggy Workout* Outdoor Bei gutem Wetter Weather permitting	10.00-10.55 deepWORK® Shape	11.05-12.20 Hatha Yoga Balance	10.05-11.05 BODYPUMP® Shape	11.05-12.00 Rückenfit Shape	11.05-12.35 Klang Yoga Balance	11.05-12.00 Rücken & Gelenke Balance
11.00-12.00 Step Advanced Shape	11.00-11.55 BBPR 50+ Shape	11.15-12.00 Aqua Fit Pool	11.10-12.05 Rückenfit Shape	12.05-13.00 Yogalates Germany Balance	12.05-13.00 deepWORK® Shape	11.55-12.50 Power Workout Shape
11.00-12.00 Core meets Beckenboden Balance	11.05-12.00 Faszienpilates** Balance	12.00-12.55 Zumba® Gold Shape	12.30-13.30 KAHA Balance	13.05-14.00 Fit & Vital Shape	12.15-13.00 Aqua Fit Pool	11.55-12.55 Cycling Energy
12.05-12.50 Faszien-Stretching** Balance	12.00-12.45 Aqua Fit Pool	12.30-13.25 Med. Rückentraining Balance	16.00-16.55 Bodyshape Core Shape	15.00-15.55 Tai Chi Balance	15.00-15.55 bodyART® Balance	12.05-13.00 Feldenkrais Balance
16.05-17.00 Bodyshape Core Shape	12.00-12.55 Qi Gong Balance	17.00-18.00 Cycling Energy	17.00-17.55 Faszien-Pilates** Balance	16.00-16.55 Dynamisches Faszien Training** Balance	15.15-16.15 Box Fitness-Camp Shape	13.00-13.55 Step Advanced Shape
17.00-18.00 Beachvolleyball für Einsteiger Outdoor	12.05-13.00 Fit & Vital 50+ Shape	17.00-18.15 Hatha Yoga Balance	17.00-17.55 Zumba Shape	16.00-16.55 BBPR Shape	16.00-16.55 Rückenfit Balance	13.45-14.30 Family Functional Functional Area
17.05-18.00 deepWORK® Shape	16.00-16.55 Bodyshape Shape	17.30-18.25 Power Workout Shape	18.00-19.00 Step Advanced Shape	17.00-17.55 Kurs Special Shape		14.00-14.55 BBPR Shape
17.05-18.00 Med. Rückentraining Balance	17.00-17.55 Step Shape	18.10-19.10 Cycling Energy	18.00-19.05 International bodyART® Balance	17.00-18.00 Power Yoga Balance		14.30-14.50 Bauch Workout Functional Area
18.00-19.00 Beachvolleyball für Fortgeschrittene Outdoor	17.50-18.45 Rücken und Gelenke Balance	18.30-19.25 Rückenfit Balance	18.00-19.00 Cycling Energy	18.05-19.00 Power Workout Shape		15.00-16.00 Power Yogalates Balance
18.05-19.00 Kurs Special Shape	18.00-18.45 Functional Training Functional Area	18.30-19.25 BBPR Shape	18.15-19.00 Functional Training Functional Area	18.00-19.00 Cycling Energy		15.00-16.00 BODYPUMP® Shape
18.05-19.05 Cycling Energy	18.00-18.55 Power Workout Shape	19.30-20.25 XCO Shape	18.30-19.15 Aqua Power Pool	18.00-19.00 Functional Advanced Functional Area		16.05-16.55 Stretch & Relax meets Core Balance
18.05-19.20 Prana Vinyasa Yoga Balance	18.30-19.30 Cycling Energy	19.30-21.00 Klang Yoga Balance	19.00-19.45 Functional Training Functional Area	18.05-19.00 Pilates Balance		16.05-17.00 Zumba® Shape
18.45-19.30 Aqua Fit Pool	18.45-19.30 Functional Training Functional Area	19.45-20.30 Aqua Power Pool	19.05-19.25 Bauch Workout Shape	19.05-20.00 Easy Dance Shape		
19.00-20.00 Beachvolleyball Technik Camp für Einsteiger Outdoor	18.50-20.05 Ashtanga Yoga Balance	20.30-21.25 Kickboxen für Frauen Shape	19.10-20.05 Stretch & Relax meets Core Balance	19.05-20.20 Vinyasa-Ashtanga Yoga Balance		
19.05-20.05 BODYPUMP® Shape	19.00-19.30 Tabata Shape		19.30-20.30 BODYPUMP® Shape			
19.15-20.15 Cycling Energy	19.00-19.45 Aquafit Pool		20.15-21.30 Hatha Yoga Balance			
19.35-20.30 Pilates Balance	19.35-19.55 Bauch Workout Shape		20.35-21.35 Box-Fitness-Camp Shape			
	20.00-21.00 Schwimmtechnik Pool					
	20.05-21.05 BODYPUMP® Shape					
	20.10-21.25 Sivananda Yoga Balance					

**Für die Teilnahme an unseren Faszien-Kursen benötigen Sie eine BLACKROLL®.
**For our Fascial Training, a BLACKROLL® is required.

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 Kursverretungen 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.

Jugendliche können ab 14 Jahren das komplette Kursangebot nutzen (Ausnahme: Box-Fitness-Camp, Bodypump und Mixed Martial Arts, Teilnahme erst ab 18 Jahren). Young people from the age of 14 are allowed to participate in all classes offered (exception: Box-Fitness-Camp and Mixed Martial Arts, participants must be 18 years or older).

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

|| Hohe Ansprüche
Advanced

€ kostenpflichtig
Paid Class

www Email Anmeldung erforderlich
hanfitness@aspria.de
Email registration required to
hanfitness@aspria.de

👶 Kinderbetreuungszeit
Childcare

50+ Erwachsene 50+
Adults 50+