

## KURSBSCHREIBUNGEN | 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, strengthens the muscles and makes the whole cardiovascular system fit. Aqua Fit includes more power elements than Aqua Fun.

for free at beach61, place 10.(www.beach61.de).

### 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 I 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

Trainieren Sie mit Beachvolleyball Ihren ganzen Körper, Ihr Ballgefühl, Ihre Ausdauer sowie Koordination – kostenfrei im beach61, Platz 10 (www.beach61.de).

Beach volleyball exercises your entire body, our stamina and your coordination – for free at beach61, place 10.(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.

### BOWSPRINGYOGA

Im Bowspringyoga begreifen und entdecken wir den Körper in seiner Dreidimensionalität und arbeiten intensiv mit dem Faszienewebe. Durch fließende, weiche und federnde Bewegungen werden verklebte Strukturen gelöst und die rückwärtige Muskulaturkette gestärkt. In Bowspringyoga we understand and discover the body in its three-dimensionality and work intensive with the fascia tissue. By flowing, soft and resilient movements, glued structures are loosened and the back muscular chain is strengthened.

### QI GONG | TAI CHI 1-2

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 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 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.

### 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. 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.

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

### 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 in 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 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.

### ENTSPANNUNG | RELAXATION

Die Entspannungstechniken (Atementspannung, Autogenes Training, Meditation u.a.), die in diesem Kurs angewendet werden, lösen nicht nur Empfindungen aus – wie Wohlbefinden, Ruhe und Leichtigkeit – sondern tragen auch zur Bewältigung schwieriger Alltagssituationen bei.

The relaxation techniques (breathing relaxation, autogenous training, meditation, etc.), which are used in this class, not only trigger feelings – such as wellbeing, calmness and ease – but also help to cope with difficult everyday situations.

### 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).

#### FLEXI BAR®

Innovative Trainingsform mit dem einfach zu handhabenden Flexi-Bar. Schwerpunkt ist die Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur. An innovative training form with the help of the easy to handle flexi bar. The focus lies on the strengthening of the low lying muscle parts.

#### 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.

#### WATFIT®

Beim WATFIT Stability liegt die Konzentration auf der Verbesserung des Gleichgewichtssinns sowie einer bewussteren Körperwahrnehmung. WATFIT Endurance fördert Ihre Kraft-Ausdauer-Leistungen und schult gleichzeitig die Körperstabilität. Anmeldung über www.myaspria.com - bitte erscheinen Sie 10 Minuten vor Kursbeginn im Pool, um Ihr Trainingsboard zu fixieren. 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. Registration via www.myaspria.com - please get into the pool area 10 minutes before the start of the class in order to fix your training board.

#### WELLNESS YOGA

Ein sanfter Einstieg in die Welt des Yoga. Eine Mischung aus Kraft, Beweglichkeit, Balance und Entspannung. A smooth entry into the world of Yoga. A mixture of strength, flexibility, balance and relaxation.

#### YOGA POWER 1-2

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.

#### 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 1-2

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.

#### HERZ & HANTEL

#### HEART & DUMBBELL

Ein Fitnessstraining 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+).

#### KUNDALINI YOGA

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

#### TRIFIT

Ein intensives Workout, das die

#### YOGA BARRE FUSION

Eine ausgewogene Kombination von Ballett-, Pilates- und Yogaelementen Ein Floor-Barre Workout auf der Matte leitet über zum präzisen, repetitiven Exercise an der Ballettstange, das in sanften Stretchübungen am Boden und einer Schlussspannung seinen Ausklang findet. Das intensive Rundum-Programm kräftigt die Muskulatur, stärkt die Kondition, fördert Koordination und Konzentration - eine moderne Spielart des klassischen Yoga. A combination of ballet, Pilates and yoga elements. A floor barre workout on the mat leads to a precise, repetitive exercise on the ballet bar, which ends in gentle stretching exercises on the floor and a final relaxation. The intensive all-round program strengthens the muscles, improves condition, promotes coordination and concentration - a modern game of classical yoga.

#### ZUMBA®

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

#### HORMONYOGA

Diese Kompakserie 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.

#### JAZZ DANCE 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.

#### JAZZ UP!

Die Verbindung von Technik- und Krafttraining lässt die Kalorien schmelzen. Choreographische Grundkenntnisse sind empfehlenswert.

The combination of training techniques and strengthening muscles for dancers burns calories. Choreographic basics recommended.

#### JUMPING FITNESS®

Jumping Fitness unterstützt und trainiert die muskuläre Ausdauer sowie Kraft und hilft beim Verbrennen hartnäckiger Fettsreserven. 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.

#### TRIFIT

Ein intensives Workout, das die

## KURSPLAN FÜR ERWACHSENE

### AB APRIL 2018

## ADULTS STUDIO CLASS TIMETABLE

### FROM APRIL 2018



**ASPRIA**  
BERLIN KÜ'DAMM

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

## KINDERSCHWIMMZEITEN KIDS SWIMMING

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag	11.00 bis 12.30 Uhr und 16.00 bis 18.00 Uhr
Monday, Tuesday, Thursday and Friday	11:00 to 12:30 and 16:00 to 18:00

Mittwoch	11.00 bis 12.30 Uhr und 14.00 bis 16.00 Uhr
Wednesday	11:00 to 12:30 and 14:00 to 16:00

Samstag und Sonntag	10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 16.00 Uhr
Saturday and Sunday	10:00 to 12:00 and 14:00 to 16:00

Aspria Berlin Ku'damm  
Karlsruher Str. 20  
10711 Berlin  
T: +49 30 8906888-72

**aspria.com**



# KURSPLAN | STUDIO CLASS TIMETABLE



MONTAG   MONDAY	DIENSTAG   TUESDAY	MITTWOCH   WEDNESDAY	DONNERSTAG   THURSDAY	FREITAG   FRIDAY	SAMSTAG   SATURDAY	SONNTAG   SUNDAY
08.00-09.15 <b>Hatha Yoga 2</b> Mind & Body 1, Kay	08.15-09.05 <b>Indoor Cycling 1</b> Cycling Loft, Susanne	08.30-09.20 <b>Bodyshape</b> Loft 1, Carmen B.	08.30-09.00 <b>WATFIT®</b> Pool, Matthias	08.00-09.00 <b>TribalFit WOD Basic</b> TribalFit, Frank S.	09.00-09.50 <b>Pilates 1</b> Mind & Body 1, Melanie	10.00-11.00 <b>TribalFit WOD Basic</b> TribalFit, Chris
09.00-10.00 <b>TribalFit WOD Basic</b> TribalFit, Frank S.	08.30-09.20 <b>Power Interval</b> Loft 1, Serkan	09.05-10.05 <b>Pilates 2</b> Mind & Body 1, Serkan	09.00-09.45 <b>Jumping Fitness®</b> Loft 1, Andreas	08.15-09.05 <b>Indoor Cycling 2</b> Cycling Loft, Susanne	10.00-10.50 <b>Pilates 1</b> Mind & Body 1, Melanie	10.15-11.15 <b>Hormonyoga</b> Mind & Body 1, Sabine
09.15-10.00 <b>Aqua Fit</b> Pool, Ha	08.30-09.45 <b>Hatha Yoga 3</b> Mind & Body 1, Kay	09.15-10.00 <b>Aqua Fit</b> Pool, Sylke	09.00-09.50 <b>Pilates 1</b> Mind & Body 1, Daniela	08.15-09.05 <b>Bodyshape</b> Loft 1, Carmen B.	10.00-11.00 <b>TribalFit Fitness WOD</b> TribalFit, Uli	10.30-11.00 <b>Fascial Fitness</b> Loft 1, Frank J.
09.30-10.20 <b>Wellness Yoga</b> Mind & Body 1, Solaya	09.15-10.00 <b>Aqua Fit</b> Pool, Sandra	09.25-10.15 <b>Bodyshape</b> Loft 1, Carmen B.	09.00-10.00 <b>TribalFit WOD Basic</b> TribalFit, Winviell	09.15-10.05 <b>Bodyshape</b> Loft 1, Carmen B.	10.10-11.00 <b>Aerobic 2</b> Loft 1, Julia	11.00-13.00 <b>Beachvolleyball</b> beach61
09.30-10.20 <b>deepWORK®</b> Loft 1, Romeyo	09.30-10.20 <b>Aerobic 1</b> Loft 1, Carmen B.	10.00-11.00 <b>TribalFit WOD Basic</b> TribalFit, Frank S.	09.20-10.05 <b>Aqua Fit</b> Pool, Matthias	09.30-10.50 <b>Stressabbau</b> Mind & Body 1, Bärbel	11.00-12.00 <b>Hatha Yoga 1</b> Functional Training Gym, Michael	11.05-11.55 <b>Boxen</b> Functional Training Gym, Michael
10.15-11.00 <b>Aqua Fit</b> Pool, Ha	09.30-10.20 <b>Step</b> Loft 2, Serkan	10.15-11.00 <b>Aqua Fit</b> Pool, Sylke	10.00-10.30 <b>Express Dehnen</b> Loft 2, Claudia O.	10.00-11.00 <b>TribalFit WOD Basic</b> TribalFit, Winviell	11.00-12.00 <b>TribalFit WOD Basic</b> TribalFit, Frank S.	11.10-12.00 <b>Rückenfitness</b> Loft 1, Frank J.
10.25-10.55 <b>Express Dehnen</b> Mind & Body 2, Sascha	10.00-11.00 <b>Nordic Walking</b> Daniel, Outdoor	10.15-11.30 <b>Kundalini Yoga</b> Mind & Body 1, Roman	10.00-11.00 <b>Aspria Iron Work</b> Loft 1, Andreas	10.00-11.00 <b>Aerial Yoga</b> Mind & Body 2, Christina	11.10-12.00 <b>Bodyshape</b> Loft 1, Julia	11.30-12.45 <b>Hatha Yoga 2</b> Mind & Body 1, Sabine
10.30-11.20 <b>Qi Gong</b> Mind & Body 1, Solaya	10.00-11.15 <b>Hatha Yoga 2</b> Mind & Body 1, Jost	10.20-11.10 <b>Fun Ya!</b> Loft 1, Serkan	10.00-11.00 <b>Pilates 2</b> Mind & Body 1, Daniela	10.15-11.05 <b>Step/Aerobic Basic</b> Loft 1, Bianca	12.00-13.00 <b>Heat Yoga</b> Mind & Body 2, Sabine	12.10-12.55 <b>Aqua Fit</b> Pool, Heike
10.30-11.20 <b>Step</b> Loft 1, Romeyo	10.15-11.00 <b>Aqua Fit</b> Pool, Sandra	10.20-11.20 <b>Heat Yoga</b> Mind & Body 2, Sabine	10.15-11.00 <b>Aqua Fun</b> Pool, Alexandra	11.15-11.45 <b>Friday Express</b> Loft 2, Bianca	12.00-13.00 <b>TribalFit WOD Advanced</b> TribalFit, Winviell	12.10-13.00 <b>Step</b> Loft 2, Frank J.
11.00-11.45 <b>Rücken-Zirkel</b> Loft 3, Sascha	10.30-11.20 <b>Bodyshape</b> Loft 1, Serkan	10.25-11.15 <b>Dance Aerobic</b> Loft 2, Carmen B.	10.15-11.30 <b>Hatha Yoga 2</b> Mind & Body 2, Bettina	11.15-12.05 <b>Rückenfitness</b> Loft 1, Daniel	12.10-12.05 <b>Aqua Fit</b> Pool, Sandra/John	12.15-14.15 <b>Volleyball 2</b> Loft 1, Sebastian
11.20-11.50 <b>WATFIT®</b> Pool, Ha	10.30-11.20 <b>Herz &amp; Hantel</b> Loft 2, Carmen B.	11.30-12.20 <b>Express Loop</b> Wellbeing Zone, Volker	10.35-11.20 <b>Rücken-Zirkel</b> Loft 3, Volker	12.00-13.00 <b>Hatha Yoga 2</b> Mind & Body 1, Sabine	12.10-13.00 <b>Zumba®</b> Loft 1, Danelly	13.00-14.00 <b>Hatha Yoga 1</b> Mind & Body 1, Sabine
11.30-12.20 <b>Beckenbodentraining</b> Loft 1, Kim	11.30-12.20 <b>Rückenfitness</b> Loft 1, Daniel	11.30-13.00 <b>Tai Chi 1</b> Loft 1, Mr. Lee	11.10-11.40 <b>Fascial Fitness</b> Loft 1, Frank J.	12.10-13.40 <b>Tai Chi 2</b> Loft 1, Mr. Lee	12.10-13.25 <b>Hatha Yoga 2</b> Mind & Body 1, Bettina	13.10-13.55 <b>Aqua Fit</b> Pool, Heike
11.30-12.30 <b>Yoga Power 1</b> Mind & Body 1, Jost	11.30-12.30 <b>Aerial Yoga</b> Mind & Body 2, Jost	11.40-12.55 <b>Hatha Yoga 2</b> Mind & Body 1, Sabine	11.15-12.05 <b>Indoor Cycling 1</b> Cycling Loft, Thomas F.	12.15-12.45 <b>Flexi Bar®</b> Loft 2, Daniel	13.05-13.50 <b>Aqua Fun</b> Pool, Sandra/John	14.30-15.15 <b>Jumping Fitness®</b> Loft 1, Alex
11.45-12.30 <b>Rücken-Zirkel</b> Loft 3, Sascha	12.00-13.00 <b>TribalFit WOD Advanced</b> TribalFit, Frank S.	16.30-17.15 <b>Aqua Fit</b> Pool, Carolin	11.40-12.40 <b>Hatha Yoga 1</b> Mind & Body 1, Bettina	13.00-13.45 <b>Aqua Fit</b> Pool, Sandra	13.10-14.00 <b>Ballett 1</b> Loft 2, Maria	15.30-16.30 <b>Power Interval</b> Loft 1, Alex
16.40-17.40 <b>Aspria Iron Work</b> Loft 1, Andreas	12.20-12.40 <b>Bauch Pur</b> Loft 1, Daniel	17.50-18.40 <b>Rückenfitness</b> Loft 1, Stefano	11.45-12.35 <b>Rückenfitness</b> Loft 1, Frank J.	14.00-14.45 <b>Aqua Fit</b> Pool, Sandra	14.15-15.30 <b>Jazzdance 1</b> Loft 2, Warnar	16.45-17.45 <b>Aspria Iron Work</b> Loft 1, Alex
17.40-18.40 <b>Pilates 2</b> Mind & Body 1, Sandra	12.45-13.35 <b>Rückenfitness mit Wellness Beats</b> Loft 1, Daniel	18.00-18.50 <b>Power Interval</b> Teamporthalle, Alex	12.40-13.00 <b>Entspannung</b> Mind & Body 1, Frank J.	15.00-15.45 <b>Jumping Fitness®</b> Loft 1, Andreas	15.45-16.45 <b>BODYPUMP®</b> Loft 1, Chi-Wah	17.30-18.45 <b>adidas® Yoga 2</b> Mind & Body 1, Birgit
17.50-18.40 <b>Bodyshape</b> Loft 1, Andreas	16.15-16.45 <b>Fascial Fitness</b> Mind & Body 1, Matthias	18.00-19.00 <b>TribalFit Fitness WOD</b> TribalFit, Uli	16.00-16.30 <b>Express Dehnen</b> Wellbeing Zone, Trainer	17.00-17.45 <b>Jumping Fitness®</b> Loft 1, Andreas	17.00-17.45 <b>Jumping Fitness®</b> Loft 1, Bianca	18.00-18.50 <b>Bodyshape</b> Loft 1, Frank J.
18.15-18.45 <b>WATFIT®</b> Pool, Gökçen	17.45-18.45 <b>BODYPUMP®</b> Loft 1, Chi-Wah	18.05-19.20 <b>Hatha Yoga 2</b> Mind & Body 1, Jost	16.50-17.40 <b>Rückenfitness</b> Mind & Body 2, Carmen B.	16.30-17.30 <b>Yoga Barre Fusion</b> Loft 2, Sabine	17.00-17.50 <b>Indoor Cycling 2</b> Cycling Loft, Antonio	18.00-19.15 <b>Indoor Cycling 3</b> Cycling Loft, Marc
18.30-19.30 <b>TribalFit Fitness WOD</b> TribalFit, Sebastian M.	18.00-18.50 <b>Pilates 1</b> Mind & Body 1, Claudia K.	18.30-19.20 <b>Die 5 »Tibeter«®</b> Mind & Body 2, Bärbel	17.00-17.50 <b>Bodyshape</b> Loft 1, Danelly	16.45-17.35 <b>Rückenfitness</b> Loft 1, Claudia O.	17.00-18.15 <b>Hatha Yoga 2</b> Mind & Body 1, Bettina	19.00-19.50 <b>Zumba®</b> Loft 1, Gabriela
18.45-19.35 <b>Rückenfitness</b> Loft 1, Melanie	18.00-19.00 <b>TribalFit WOD Basic</b> TribalFit, Frank S.	18.50-19.50 <b>Step Advanced</b> Loft 1, Stefano	17.00-18.15 <b>Hatha Yoga 2</b> Mind & Body 1, Birgit	17.30-18.30 <b>TribalFit WOD Advanced</b> TribalFit, Frank S.	18.00-18.50 <b>Bodyshape</b> Loft 1, Bianca	19.00-20.15 <b>Soft Yoga Flow</b> Mind & Body 1, Birgit
18.50-19.50 <b>Step Advanced</b> Loft 2, Bianca	18.30-19.45 <b>Yoga Power 2</b> Mind & Body 2, Holger	19.00-19.50 <b>Indoor Cycling 2</b> Cycling Loft, Folke	17.45-18.15 <b>Fascial Fitness</b> Mind & Body 2, Carmen B.	17.40-18.55 <b>Hatha Yoga 3</b> Mind & Body 1, Sabine	18.30-19.30 <b>Hatha Yoga 1</b> Mind & Body 1, Bettina	
19.00-19.45 <b>Aqua Fit</b> Pool, Gökçen	18.55-19.45 <b>deepWORK®</b> Loft 2, Alex	19.00-19.50 <b>Step/Aerobic Basic</b> Loft 2, Alex	18.00-18.50 <b>Zumba®</b> Loft 1, Danelly	17.45-18.05 <b>Bauch Pur</b> Loft 2, Claudia O.		
19.00-19.50 <b>Pilates 1</b> Mind & Body 2, Sandra	19.00-19.45 <b>Aqua Fit</b> Pool, Julia	19.00-20.00 <b>TribalFit WOD Advanced</b> TribalFit, Uli	18.00-19.00 <b>TribalFit Fitness WOD</b> TribalFit, Sebastian M.	17.45-18.35 <b>Dance Aerobic</b> Loft 1, Serkan		
19.15-20.30 <b>Bowspringyoga</b> Mind & Body 1, Sybille	19.00-19.50 <b>Pilates 2</b> Mind & Body 1, Claudia K.	19.30-20.20 <b>Pilates 1</b> Mind & Body 1, Bettina	18.20-18.50 <b>WATFIT®</b> Pool, Carmen D.	17.45-18.35 <b>Mind Cycling</b> Cycling Loft, Josefine		
19.30-20.20 <b>Mind Cycling</b> Cycling Loft, Josefine	19.00-20.15 <b>Indoor Cycling 3</b> Cycling Loft, Antonio	19.30-20.50 <b>Stressabbau</b> Mind & Body 2, Bärbel	18.25-19.25 <b>adidas® Yoga 1</b> Mind & Body 1, Birgit	18.10-18.40 <b>DIX Core</b> Loft 2, Beate		
19.30-20.30 <b>TribalFit WOD Advanced</b> TribalFit, Winviell	20.00-20.45 <b>Jumping Fitness®</b> Loft 1, Julia	20.00-21.00 <b>Aspria Iron Work</b> Loft 1, Alex	18.25-19.25 <b>Aerial Yoga</b> Mind & Body 2, Jost	18.45-19.35 <b>Bodyshape</b> Loft 1, Serkan		
20.00-20.20 <b>Bauch Pur</b> Loft 1, Bianca	20.00-20.50 <b>Rückenfitness</b> Loft 2, Romeyo		19.00-19.45 <b>Aqua Fit</b> Pool, Carmen D.	18.50-19.55 <b>Ballett 2</b> Loft 2, Maria		
20.00-21.15 <b>Jazzdance 2</b> Loft 2, Warnar	20.00-21.00 <b>Yoga Power 1</b> Mind & Body 1, Holger		19.00-19.50 <b>Boxen</b> Teamporthalle, Michael	19.05-19.55 <b>Luna Yoga</b> Mind & Body 1, Sabine		
	20.00-21.30 <b>Fußball</b> Teamporthalle, Maximilian		19.00-19.50 <b>Indoor Cycling 1</b> Cycling Loft, David	21.00-22.30 <b>Fußball</b> Teamporthalle, Maximilian		
	20.55-21.15 <b>Bauch Pur</b> Loft 1, Julia		19.00-20.00 <b>BODYPUMP®</b> Loft 1, Bastian			
	21.00-22.00 <b>Jazz Up</b> Loft 2, Romeyo		19.00-20.00 <b>Streetjazz</b> Loft 2, Fulya			
			19.35-20.50 <b>Ashtanga Yoga</b> Mind & Body 2, Jost			
			20.00-20.50 <b>Pilates 1</b> Mind & Body 1, Carmen D.			
			20.05-20.25 <b>Bauch Pur</b> Loft 2, Fulya			
			20.15-22.15 <b>Volleyball 1</b> Loft 1, Sebastian K.			

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.

Die Mindestanzahl für alle Kurse liegt bei 3 Teilnehmern. The minimum number for all classes is 3 participants.

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 14 Jahren das komplette Kursangebot nutzen (Ausnahme: TribalFit ab 18 J. und Jumping Fitness® ab 16 J.) Young people from the age of 14 are allowed to participate in all classes offered (exception: TribalFit from 18 y. and Jumping Fitness® from 16 y.).

Gültig ab dem 16. April 2018. Änderungen vorbehalten. Effective from 16th April 2018. Subject to modifications.

- Kinderbetreuungszeit Childcare
- Teilnahme-Chip erforderlich, erhältlich an der Rezeption Participation chip required, available at the reception
- Hohe Ansprüche Advanced
- Anmeldung erforderlich auf myASPRIA.com Web Booking on myASPRIA.com
- Anmeldung erforderlich unter +49 30 8906888-72 Registration required, call +49 30 8906888-72