

KURSPLAN | STUDIO CLASS TIMETABLE



MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY
08.00-09.15 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Bettina	08.15-09.05 Indoor Cycling 1 Cycling Loft, Susanne	08.30-09.20 Bodyshape Loft 1, Carmen B.	08.30-09.00 WATFIT Pool, Matthias	08.00-09.00 TribalFit WOD Basic TribalFit, Frank S.	09.00-09.50 Pilates 1 Mind & Body 1, Melanie	09.00-10.00 TribalFit WOD Basic TribalFit, Chris
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, Agnes	08.15-09.05 Indoor Cycling 2 Cycling Loft, Susanne	09.00-10.15 TribalFit WOD Advanced TribalFit Ulrich	10.00-11.15 TribalFit WOD Advanced TribalFit, Chris
09.15-10.00 Aqua Fit Pool, Ha	08.30-09.45 Hatha Yoga 3 Mind & Body 1, Jyota	09.15-10.00 Aqua Fit Pool, Sylke	09.00-09.50 Pilates 1 Mind & Body 1, Maria F.	08.30-09.20 Bodyshape Loft 1, Carmen B.	10.00-10.50 Pilates 1 Mind & Body 1, Melanie	10.15-11.15 Hormonyoga Mind & Body 1, Sabine
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	09.30-10.20 Power Interval Loft 1, Carmen B.	10.10-11.00 Aerobic 2 Loft 1, Julia M.	10.30-11.00 Fascial Fitness Loft 1, Frank J.
09.30-10.20 F.I.R.E. Worx 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	10.15-11.15 TribalFit Fitness WOD TribalFit, Uli	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, Nico	11.00-12.00 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Bettina	11.10-12.00 Rückenfitness Loft 1, Frank J.
10.15-11.15 TribalFit Fitness WOD TribalFit Serkan	9.45-10.45 Nordic Walking Outdoor, Daniel	10.15-11.30 Kundalini Yoga Mind & Body 1, Roman	10.00-11.00 Aspria Iron Work Loft 1, Ozan	11.15-12.05 Rückenfitness Loft 1, Daniel	11.10-12.00 Bodyshape Loft 1, Julia M.	11.30-12.45 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Sabine
10.25-10.55 Express Dehnen Mind & Body 2, Sascha	10.00-11.15 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Jost	10.25-11.15 Rückenfitness Loft 1, Serkan	10.00-11.10 Pilates 2 Mind & Body 1, Maria F.	12.00-13.00 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Sabine	11.15-12.15 TribalFit WOD Basic TribalFit, Frank S.	12.00-14.00 Beachvolleyball beach61 - Platz 10, Sebastian/ohne Trainer
10.30-11.20 Qi Gong Mind & Body 1, Solaya	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, Sandra	12.10-13.40 Tai Chi 2 Loft 1, Mr. Lee	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	10.30-11.15 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	12.15-12.45 Flexi Bar* Loft 2, Daniel	12.10-12.55 Aqua Fit Pool, Sandra/John	12.10-12.55 Step Loft 2, Frank J.
11.00-11.45 Rücken-Zirkel Loft 3, Sascha	10.30-11.20 Herz & Hantel Loft 2, Carmen B.	11.30-12.20 Express Loop WBZ 2, Volker	10.35-11.20 Rücken-Zirkel Loft 3, Nils	13.00-13.45 Aqua Fit Pool, Sandra	12.10-13.00 Zumba* Loft 1, Danelly	12.15-14.15 Volleyball 2 Loft 1, Sebastian/ohne Trainer
11.30-12.20 Beckenbodentraining Loft 1, Kim Z.	11.30-12.20 Rückenfitness Loft 1, Daniel	11.30-12.00 Tai Chi 1 Loft 1, Mr. Lee	11.10-11.40 Fascial Fitness Loft 1, Frank J.	13.50-14.50 Aspria Iron Work Loft 1, Ozan	12.10-13.25 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Bettina	13.00-14.00 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Sabine
11.30-12.30 Yoga Power 1 Mind & Body 1, Jost	11.30-12.30 Aerial Yoga Mind & Body 2, Jost	11.40-12.55 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Sabine	11.15-12.05 Indoor Cycling 1 Cycling Loft, Thomas	14.00-14.45 Aqua Fit Pool, Sandra	13.05-13.50 Aqua Fun Pool, Sandra/John	13.10-13.55 Aqua Fun Pool, Heike
11.45-12.30 Rücken-Zirkel Loft 3, Sascha	12.00-13.15 TribalFit WOD Advanced TribalFit, Frank S.	16.15-13.15 Aqua Fit Pool, Carolin	11.40-12.40 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Bettina	15.00-15.45 Jumping Fitness* Loft 1, Elena	13.10-14.00 Ballett 1 Loft 2, Marian	15.30-16.30 Power Interval Loft 1, Alex
16.40-17.40 Aspria Iron Work Loft 1, Bianca	12.20-12.40 Bauch Pur Loft 1, Daniel	17.30-18.30 TribalFit WOD Basic TribalFit Uli	11.45-12.35 Rückenfitness Loft 1, Frank J.	16.30-17.30 Yoga Barre Fusion Loft 2, Sabine	14.15-15.30 Jazz Dance 1 Loft 2, Warnar	16.45-17.45 Aspria Iron Work Loft 1, Alex
17.30-18.30 TribalFit Fitness WOD TribalFit Sebastian M.	12.45-13.35 Rückenfitness mit Wellness Beats Loft 1, Daniel	17.50-18.00 Rückenfitness Loft 1, Stefano	12.45-13.05 Entspannung Mind & Body 1, Frank J.	16.45-17.35 Rückenfitness Loft 1, Claudia O.	15.45-16.45 BODYPUMP* Loft 1, Vicky	17.30-18.45 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Birgit
17.40-18.40 Pilates 2 Mind & Body 1, Sandra	16.15-16.45 Fascial Fitness Mind & Body 1, Matthias	18.00-18.50 Power Interval Teamporthalle, Alex	15.00-15.21 SEVEN ROCKS* Work WBZ 2 Nils / Eileen	17.30-18.45 TribalFit WOD Advanced TribalFit, Frank S.	17.00-17.45 Jumping Fitness* Loft 1, Bianca	18.00-18.50 Bodyshape Loft 1, Caroline
17.50-18.40 Bodyshape Loft 1, Bianca	17.45-18.45 BODYPUMP* Loft 1, Chi-Wah	18.05-19.20 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Jost	16.00-16.30 Express Dehnen Mind & Body 2, Kim M	17.40-18.55 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Sabine	17.00-17.50 Indoor Cycling 2 Cycling Loft, Antonio	18.00-19.15 Indoor Cycling 3 Cycling Loft, Marc
18.15-18.45 WATFIT Pool, Gökçen	18.00-18.50 Pilates 1 Mind & Body 1, Bettina	18.30-19.20 Die 5 »Tibeter« Mind & Body 2, Bärbel	16.50-17.40 Rückenfitness Mind & Body 2, Carmen B.	17.45-18.05 Bauch Pur Loft 2, Claudia O.	17.00-18.15 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Bettina	19.00-19.50 Zumba Loft 1, Caroline
18.30-19.30 TribalFit Fitness WOD TribalFit, Sebastian M.	18.00-19.00 TribalFit WOD Basic TribalFit, Frank S.	18.30-19.30 TribalFit Fitness WOD TribalFit Uli	17.00-17.50 Bodyshape Loft 1, Danelly	17.45-18.35 Dance Aerobic Loft 1, Serkan	18.00-18.50 Bodyshape Loft 1, Bianca	19.00-20.15 Soft Yoga Flow Mind & Body 1, Birgit
18.45-19.35 Rückenfitness Loft 1, Melanie	18.30-19.45 Yoga Power 2 Mind & Body 2, Holger	18.50-19.50 Step Advanced Loft 1, Stefano	17.00-18.15 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Birgit	17.45-18.35 Mind Cycling Cycling Loft, Vicky	18.30-19.30 Yin Yoga Mind & Body 1, Bettina	
18.50-19.50 Step Advanced Loft 2, Bianca	18.55-19.45 F.I.R.E. Worx Loft 1, Romeyo	19.00-19.50 Indoor Cycling 2 Cycling Loft, Frank R.	17.30-18.30 TribalFit Fitness WOD TribalFit Sebastian M.	18.10-18.40 DIX Core Loft 2, Beate		
19.00-19.45 Aqua Fit Pool, Gökçen	19.00-19.45 Aqua Fit Pool, Julia	19.00-19.50 Step/Aerobic Basic Loft 2, Alex	17.45-18.15 Fascial Fitness Mind & Body 2, Carmen B.	18.45-19.35 Bodyshape Loft 1, Serkan		
19.00-19.50 Pilates 1 Mind & Body 2, Sandra	19.00-19.50 Pilates 2 Mind & Body 1, Bettina	19.30-20.20 Pilates 1 Mind & Body 1, Claudia K.	18.00-18.50 Zumba* Loft 1, Danelly	18.50-19.55 Ballett 2 Loft 2, Maria P.		
19.15-20.30 Bowspringyoga Mind & Body 1, Sybille	19.00-20.00 TribalFit Fitness WOD TribalFit Frank S.	19.30-20.45 TribalFit WOD Advanced TribalFit Uli	18.00-18.50 Schwimmtechnik Basic Pool Lucas	19.05-19.55 Yin Yoga Mind & Body 1, Sabine		
19.30-20.20 Mind Cycling Cycling Loft, Josefine	19.00-20.15 Indoor Cycling 3 Cycling Loft, Antonio	19.30-20.50 Stressabbau Mind & Body 2, Bärbel	18.25-19.25 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Birgit	21.00-22.30 Fußball Teamporthalle, Ben		
19.30-20.45 TribalFit WOD Advanced TribalFit, Winviell	20.00-20.45 Jumping Fitness* Loft 1, Bianca	20.00-21.00 Aspria Iron Work Loft 1, Alex	18.25-19.25 Aerial Yoga Mind & Body 2, Jost			
20.00-20.20 Bauch Pur Loft 1, Bianca	20.00-20.50 Rückenfitness Loft 2, Romeyo		18.30-19.30 TribalFit Fitness WOD TribalFit, Sebastian M.			
20.00-20.50 Schwimmtechnik Advanced Pool, Lucas	20.00-21.00 Yoga Power 1 Mind & Body 1, Holger		19.00-19.45 Aqua Fit Pool, Gallina			
20.00-21.15 Jazz Dance 2 Loft 2, Warnar	20.00-21.30 Fußball Teamporthalle, Maximilian		19.00-19.50 Boxen Teamporthalle, Michael			
	20.55-21.15 Bauch Pur Loft 1, Bianca		19.00-19.50 Indoor Cycling 1 Cycling Loft, Nadine			
	21.00-22.00 Jazz Up! Loft 2, Romeyo		19.00-20.00 BODYPUMP* Loft 1, Bastian			
			19.00-20.00 Streetjazz Loft 2, Fulya			
			19.30-20.45 TribalFit WOD Advanced Tribal Fit, Sebastian M			
			19.35-20.50 Ashtanga Yoga Mind & Body 2, Jost			
			20.00-20.50 Pilates 1 Mind & Body 1, Carmen D.			
			20.05-20.25 Bauch Pur Loft 2, Fulya			
			20.15-22.15 Volleyball 1 Loft 1, Tatiane			

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

Gültig ab dem 13. Mai 2019. Änderungen vorbehalten. Effective from 13th 2019. Subject to modifications.

- € Teilnahme nur mit Zusatzmitgliedschaft für TribalFit (€ 9,90 monatlich/unlimited training) und Registrierung per App
- 👶 Kinderbetreuungszeit Childcare
- 📄 Teilnahme-Chip erforderlich, erhältlich an der Rezeption
- 👤 Teilnahme-Chip erforderlich, erhältlich an der Rezeption
- ⚡ Hohe Ansprüche Advanced
- ✓ Anmeldung erforderlich unter +49 30 8906888-72

KURSBESCHREIBUNGEN | CLASS DESCRIPTIONS

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. Zum Teil Teilnahmechip erforderlich - erhältlich an der Rezeption.

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. Partly participation chip required - available at the reception.

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.

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-dimensional and work intensive with the fascia tissue. By flowing, soft and resilient movements, glued structures are loosened and the back muscular chain is strengthened.

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

SCHWIMMTECHNIK-TRAINING ADVANCED & BASIC

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

SEVEN ROCKS® WORK

7 Minuten Beweglichkeitstraining, 7 Minuten Kraft & Balance, 7 Minuten Herz-Kreislauftraining und Koordination. Diese 21 Minuten bringen Sie schnell und sicher auf Trab. Anmeldung unter 030 890 6888-72. 7 minutes of flexibility training, 7 minutes of strength and balance, 7 minutes of cardio training and coordination. These 21 minutes get you up quickly and safely. Registration under 030 890 6888-72.

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.

bestimmt werden. The body is stretched under the supervision of a trainer.

F.I.R.E.WORX FUNCTIONAL INTEGRATED REACTIVE ALIGNMENT EXERCISES

Ein funktionelles Ganzkörpertraining nur mit eigenem Körpergewicht. Im Fokus stehen Fatburning, Straffung, Kondition. A functional full body workout only with your own body weight. The focus is on fat burning, toning, condition.

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.

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.

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 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.

bestimmt werden. 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.

FUSSBALL | SOCCER, (BEACH-) VOLLEYBALL 1-2

Ballsportarten unter Anleitung eines Trainers. Je nach Wetterlage wird sonntags entweder Beachvolleyball oder das Hallentraining betreut - informieren Sie sich unter 030-890 688872. Informationen zur Anfahrt unter www.beach61.de. Ball sports under a supervision of a trainer. Depending on the weather, either beach volleyball or indoor training is supervised on Sundays - inform yourself on 030-890 688872. Here you find the directions www.beach61.de.

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.

WATFIT®

WATFIT fördert Ihre Kraft-Ausdauer-Leistungen und schult gleichzeitig die Körperstabilität. Bitte erscheinen Sie 15 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. Please get into the pool area 15 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.

YIN YOGA

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil, der vorwiegend im Sitzen und Liegen praktiziert wird. Durch die lang gehaltenen Asanas wirkt Yin Yoga auf die Faszien und das Bindegewebe.

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 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.

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 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.

MIND CYCLING

Neben körperlicher Fitness führt Sie dieser Kurs auf eine mentale Reise. In addition to physical fitness, this class will lead you on a mental journey.

NORDIC WALKING

Ein moderates und gelenkschonendes Ausdauertraining in der Natur – Stöcke werden gestellt. Nur bei geeignetem Wetter, Anmeldung erbeten über 030/890 6888 72. 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 via 030/ 890 6888 72. 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 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.

KURSPLAN FÜR ERWACHSENE AB MAI 2019 ADULTS STUDIO CLASS TIMETABLE FROM MAY 2019

