

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 B.	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, Andreas	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 Loft 2, 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, Carmen B.	10.30-11.00 Fascial Fitness Loft 1, Frank J.
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	10.15-11.15 TribalFit Fitness WOD TribalFit, Uli	11.05-11.55 Boxen Functional Training Gym, Michael
10.00-10.21 SEVEN ROCKS® Work WBZ 2 Bettina H./ Eileen	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.	11.15-12.05 Rückenfitness Loft 1, Daniel	11.00-12.00 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Bettina B.	11.10-12.00 Rückenfitness Loft 1, Frank J.
10.15-11.00 Aqua Fit Pool, Ha	10.00-11.15 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Jost	10.15-11.30 Kundalini Yoga Mind & Body 1, Roman	10.00-11.00 Aspria Iron Work Loft 1, Andreas	12.00-13.00 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Sabine	11.10-12.00 Bodyshape Loft 1, Julia M.	11.30-12.45 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Sabine
10.15-11.15 TribalFit Fitness WOD TribalFit Serkan	10.15-11.00 Aqua Fit Pool, Sandra	10.20-11.10 FlooMo! Pool, Serkan	10.00-11.00 Pilates 2 Mind & Body 1, Maria F.	12.10-13.40 Tai Chi 2 Loft 1, Mr. Lee	11.15-12.15 TribalFit WOD Basic Loft 1, Frank S.	12.10-12.55 Aqua Fit Pool, Heike
10.25-10.55 Express Dehnen Mind & Body 2, Sascha	10.30-11.20 Bodyshape Loft 1, Serkan	10.20-11.20 Heat Yoga Mind & Body 2, Sabine	10.15-11.00 Aqua Fun Pool, Sandra	12.15-12.45 Flexi Bar® Loft 2, Daniel	12.00-13.00 Heat Yoga Mind & Body 2, Sabine	12.10-13.00 Step Loft 2, Frank J.
10.30-11.20 Qi Gong Mind & Body 1, Solaya	10.30-11.20 Herz & Hantel Loft 2, Carmen B.	10.25-11.15 Dance Aerobic Loft 2, Carmen B.	10.15-11.30 Hatha Yoga 2 Mind & Body 2, Bettina B.	13.00-13.45 Aqua Fit Pool, Sandra/John	12.10-12.55 Aqua Fit Pool, Sandra/John	12.15-14.15 Volleyball 2 Loft 1, Sebastian
10.30-11.20 Step Loft 1, Romeyo	11.30-12.20 Rückenfitness Loft 1, Daniel	11.30-12.20 Express Loop WBZ 2, Volker	10.35-11.20 Rücken-Zirkel Loft 3, Nils	13.50-14.50 Aspria Iron Work Loft 1, Andreas	12.10-13.00 Zumba® Loft 1, Danelly	13.00-14.00 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Sabine
11.00-11.45 Rücken-Zirkel Loft 3, Sascha	11.30-12.30 Aerial Yoga Mind & Body 2, Jost	11.30-13.00 Tai Chi 1 Loft 1, Mr. Lee	11.10-11.40 Fascial Fitness Loft 1, Frank J.	14.00-11.40 Aqua Fit Pool, Sandra	12.10-13.25 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Bettina B.	13.10-13.55 Aqua Fit Pool, Heike
11.30-12.20 Beckenbodentraining Loft 1, Kim	12.00-13.15 TribalFit WOD Advanced TribalFit, Frank S.	11.40-12.55 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Sabine	11.15-12.05 Indoor Cycling 1 Cycling Loft, Thomas F.	15.00-15.45 Jumping Fitness® Loft 1, Andreas	13.05-13.50 Aqua Fun Pool, Sandra/John	13.15-13.36 SEVEN ROCKS® Work WBZ 2 Philipp / Eileen
11.30-12.30 Yoga Power 1 Mind & Body 1, Jost	12.20-12.40 Bauch Pur Loft 1, Daniel	16.30-17.15 Aqua Fit Pool, Carolin	11.40-12.40 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Bettina B.	16.30-17.30 Yoga Barre Fusion Loft 2, Sabine	13.10-14.00 Ballett 1 Loft 2, Maria P.	15.30-16.30 Power Interval Loft 1, Alex
11.45-12.30 Rücken-Zirkel Loft 3, Sascha	12.45-13.35 Rückenfitness mit Wellness Beats Loft 1, Daniel	17.30-18.30 TribalFit WOD Basic TribalFit Uli	11.45-12.35 Rückenfitness Loft 1, Frank J.	16.45-17.35 Rückenfitness Loft 1, Claudia O.	13.10-14.00 Skigymnastik bis 30.03.2019 Loft 1, Danelly	16.45-17.45 Aspria Iron Work Loft 1, Alex
16.40-17.40 Aspria Iron Work Loft 1, Andreas	16.15-16.45 Fascial Fitness Mind & Body 1, Matthias	17.50-18.40 Rückenfitness Loft 1, Stefano	12.45-13.05 Entspannung Mind & Body 1, Frank J.	17.30-18.45 TribalFit WOD Advanced TribalFit, Frank S.	14.15-15.30 Jazz Dance 1 Loft 2, Warnar	17.30-18.45 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Birgit
17.30-18.30 TribalFit Fitness WOD TribalFit Sebastian M.	17.45-18.45 BODYPUMP® Loft 1, Chi-Wah	18.00-18.50 Power Interval Teamsportthalle, Alex	15.00-15.21 SEVEN ROCKS® Work WBZ 2 Nils / Eileen	17.40-18.55 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Sabine	15.45-16.45 BODYPUMP® Loft 1, Vicky	18.00-18.50 Bodyshape Loft 1, Bianca
17.40-18.40 Pilates 2 Mind & Body 1, Sandra	18.00-18.50 Pilates 1 Mind & Body 1, Bettina B.	18.05-19.20 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Jost	16.00-16.30 Express Dehnen MB 2, Robin	17.45-18.05 Bauch Pur Loft 2, Claudia O.	17.00-17.45 Jumping Fitness® Loft 1, Bianca	18.00-19.15 Indoor Cycling 3 Cycling Loft, Marc
17.50-18.40 Bodyshape Loft 1, Andreas	18.00-19.00 TribalFit WOD Basic TribalFit, Frank S.	18.30-19.20 Die 5 »Tibeter«® Mind & Body 2, Bärbel	16.50-17.40 Rückenfitness Mind & Body 2, Carmen B.	17.45-18.35 Dance Aerobic Loft 1, Serkan	17.00-17.50 Indoor Cycling 2 Cycling Loft, Antonio	19.00-19.50 Aerobic 1 Loft 1, Bianca
18.15-18.45 WATFIT® Pool, Gökçen	18.30-19.45 Yoga Power 2 Mind & Body 2, Holger	18.30-19.30 TribalFit Fitness WOD TribalFit Uli	17.00-17.50 Bodyshape Loft 1, Danelly	17.45-18.35 Mind Cycling Cycling Loft, Vicky	17.00-18.15 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Bettina B.	19.00-20.15 Soft Yoga Flow Mind & Body 1, Birgit
18.30-19.30 TribalFit Fitness WOD TribalFit, Sebastian M.	18.55-19.45 deepWORK® Loft 1, Romeyo	18.50-19.50 Step Advanced Loft 2, Stefano	17.00-18.15 Hatha Yoga 2 Mind & Body 1, Birgit	18.10-18.40 DIX Core Loft 2, Beate	18.00-18.50 Bodyshape Loft 1, Bianca	
18.45-19.35 Rückenfitness Loft 1, Melanie	19.00-19.45 Aqua Fit Pool, Julia M.	19.00-19.50 Indoor Cycling 2 Cycling Loft, Folke	17.30-18.30 TribalFit Fitness WOD TribalFit Sebastian M.	18.45-19.35 Bodyshape Loft 1, Serkan	18.30-19.30 Yin Yoga Mind & Body 1, Bettina B.	
18.50-19.50 Step Advanced Loft 2, Bianca	19.00-19.50 Pilates 2 Mind & Body 1, Bettina B.	19.00-19.50 Step/Aerobic Basic Loft 1, Alex	17.45-18.15 Fascial Fitness Mind & Body 2, Carmen B.	18.50-19.55 Ballett 2 Loft 2, Maria P.		
19.00-19.45 Aqua Fit Pool, Gökçen	19.00-20.00 TribalFit Fitness WOD TribalFit Julia F.	19.30-20.20 Pilates 1 Mind & Body 1, Claudia K.	18.00-18.50 Zumba® Loft 1, Danelly	19.05-19.55 Luna Yoga Mind & Body 1, Sabine		
19.00-19.50 Pilates 1 Mind & Body 2, Sandra	19.00-20.15 Indoor Cycling 3 Cycling Loft, Antonio	19.30-20.45 TribalFit WOD Advanced TribalFit Uli	18.00-18.50 Schwimmtechnik Basic Pool Lucas	21.00-22.30 Fußball Teamsportthalle, Ben		
19.15-20.30 Bowspringyoga Mind & Body 1, Sybille	20.00-20.45 Jumping Fitness® Loft 1, Bianca	19.30-20.50 Stressabbau Mind & Body 2, Bärbel	18.25-19.25 Hatha Yoga 1 Mind & Body 1, Birgit			
19.30-20.20 Mind Cycling Cycling Loft, Josefine	20.00-20.50 Rückenfitness Loft 2, Romeyo	20.00-21.00 Aspria Iron Work Loft 1, Alex	18.25-19.25 Aerial Yoga Mind & Body 2, Jost			
19.30-20.45 TribalFit WOD Advanced TribalFit, Winviell	20.00-21.00 Yoga Power 1 Mind & Body 1, Holger		18.30-19.30 TribalFit Fitness WOD TribalFit, Sebastian M.			
20.00-20.20 Bauch Pur Loft 1, Bianca	20.00-21.30 Fußball Teamsportthalle, Maximilian		19.00-19.45 Aqua Fit Pool, Carmen D.			
20.00-20.50 Schwimmtechnik Advanced Pool, Lucas	20.55-21.15 Bauch Pur Loft 1, Bianca		19.00-19.50 Boxen Teamsportthalle, Michael			
20.00-21.15 Jazz Dance 2 Loft 2, Warnar	21.00-22.00 Jazz Up! Loft 2, Romeyo		19.00-19.50 Indoor Cycling 1 Cycling Loft, Frank R.			
			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, 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 1. November 2018. Änderungen vorbehalten. Effective from 1st November 2018. Subject to modifications.

Hohe Ansprüche Advanced

Ab Januar 2019 Teilnahme nur mit Zusatzmitgliedschaft für TribalFit (€ 9,90 monatlich/unlimited training) und Online Registrierung From January 2019 participation only with additional membership for TribalFit (€ 9.90 monthly / unlimited training) and online registration

Ab Januar 2019 einmalig pro Monat kostenpflichtig From January 2019 once per month chargeable

Kinderbetreuungszeit Childcare

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

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. 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.

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.

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

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 Muskulatur 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.

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.

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.

SKIGYMNASTIK

SKI GYMNASTIC

Die ideale Vorbereitung auf die Saison – und der Spaß bleibt auch nicht auf der Strecke!

The ideal preparation for the season – including much fun!

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.

STEP/ STEP ADVANCED

Ein motivierendes Ausdauertraining mit leichten bis komplexeren Choreografien.

DEEPWORK®

Intensives Intervall-Training, bei dem sich funktionale Kraftübungen mit Ausdauer- und Koordinationsssequenzen 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.

ENTSPANNUNG I RELAXATION

Die Entspannungstechniken (Atemspannung, 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.

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. Vermittelt werden Grundkenntnisse aus dem Kettlebelltraining und dem olympischen Gewichtheben.

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.

FLOO MO!

Eine kombinierte Body & Mind und Dance Conditioning Class, die mit grundlegenden Bewegungen aus dem Tanz durchgeführt wird.

A combined Body & Mind and Dance Conditioning Class that is performed with basic movements from the dance.

FUSSBALL I 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.

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. 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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).

KURSPLAN FÜR ERWACHSENE AB NOVEMBER 2018 ADULTS STUDIO CLASS TIMETABLE FROM NOVEMBER 2018



ASPRIA

BERLIN KU'DAMM

LIVE LIFE WELL