

# KURSBESCHREIBUNGEN CLASS DESCRIPTIONS

## Abs & Core

Stärken Sie in diesem funktionellen Training Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur.

This functional workout strengthens your abdominal and back muscles.

## Antara® Class

Dieses in Hamburg einzigartige Tiefenmuskulatur- und Core-Training verbessert das Zusammenspiel Ihrer Muskeln.

This deep muscle and core workout is unique in Hamburg and will improve the functioning and interaction of your muscles.

## Aqua Mix

Mit einer Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungseinheiten im Wasser werden Ihre Problemzonen gestrafft und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. This combination of endurance and strength exercises helps you fight those problem areas and strengthen your cardiovascular system.

## Aqua Power

Freuen Sie sich auf ein effektives Ausdauertraining im Wasser und stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System. Dieser Kurs ist eine Bereicherung für alle Sinne und ein sorgt für einen großartigen Ausgleich zu unserem stressigen Alltag. Look forward to an efficient endurance workout in the water! It helps you strengthen your cardiovascular system. This program is a benefit for all senses and provides a fantastic balance for our stressfull everyday life.

## Aqua Workout

Erleben Sie ein gelenkschonendes Kräftigungstraining mit Kleingeräten im Wasser.

Enjoy a gentle low-impact strength workout with the help of small-sized equipment in the water.

## athleticflow®

Dieser Kurs kombiniert das Beste aus zwei Welten: High-Intensity-Training und Yoga-Flow. Das ist Ihr Weg zum ganzheitlichen Athleten.

This class combines the best of two worlds: High Intensity Training and Yoga Flow. This is your way to become a holistic athlete.

## Athletic Workout

Dieses athletische Ganzkörper-Workout lässt Ihr Herz höher schlagen und Ihre Muskeln brennen. Wenn Sie Burpees, Liegestütz und co. mögen, werden Sie dieses Training lieben.

This athletic full-body workout makes your heart beat faster and your muscles burn. If you like Burpees, push ups and co. like, you will love this training.

## Ballett Workout | Ballet Workout

Dieses einzigartige auf Ballett ausgerichtete Workout führt Sie zu einem neuen Körpergefühl. Probieren Sie es aus! Tänzerische Vorerfahrung ist dafür keine Voraussetzung.

This unique workout uses elements from ballet. Dancing experience is not necessary.

## BBP Workout

Legs, Bums & Tums  
Powern Sie sich bei diesem klassischen Bauch-, Beine- und Po-Kurs richtig aus. If you love to go to your limits, this classic legs, bums & tums workout is just for you.

## Beachvolleyball

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – unser Beach Me Team bringt jedem das Pritschen und Baggern bei! Der Fun Sport macht gute Laune und verhilft ganz nebenbei zur Sommerfigur. Whether you are a beginner or advanced – our Beach Me Team teaches everyone how to pitch and dig! You'll have so much fun, it won't even feel like a workout; it's a wonderful way to get in shape for summer!

## Beginner-Kurse

### Beginner Classes

Ob BODYPUMP®, Cycling, Swimming oder Yoga – in diesen Anfänger-Workouts lernen Sie grundlegende Techniken und eignen sich die optimale Basis für den jeweiligen Kurs an. Whether cycling, swimming or yoga – in these beginner workouts you will learn the basic techniques and acquire the ideal foundation for the respective class.

## BODYPUMP®

Mit individuellem Gewicht und komplexen Bewegungen trainieren und formen Sie bei diesem Kraftausdauerprogramm mit Langhanteln Ihre Hauptmuskelgruppen. Using individual weights and simple movements, this strength and endurance barbell workout will exercise and shape your main muscle groups.

## Pilates

Hier sind Atmung und Bewegung im Einklang. Für mehr Kraft und Beweglichkeit werden Ihre Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert sowie Ihre Koordination und Balance optimiert. This class is a symbiosis of breathing exercises and movements to improve your strength and mobility. Mobilise your joints and spine and enhance your coordination and balance.

## Power Yoga

Heben Sie mit diesem intensiven Workout Ihr Energieniveau. Die Übungen werden bei dieser Yoga-Form kraftvoll, dynamisch und ineinander fließend ausgeführt. Raise your energy levels with this intense workout. The exercises during this unique form of yoga flow into one another and are carried out with power and dynamism.

## Rückenfit I Back Workout

Trainieren und mobilisieren Sie Ihren Rücken und Ihr Becken mit abwechslungsreichen, funktionellen Übungen, die Spaß machen – mit und ohne Kleingeräte. Train your back and pelvis with diversified functional exercises which make fun – with and without small-sized equipment.

## Samstags-Special

Saturday Special  
Lassen Sie sich samstags von einer Stunde mit besonderen Kursinhalten überraschen, die nicht im regulären Programm enthalten sind. Every Saturday we surprise you with a special class that isn't part of our regular programme.

## Body Weight

Steigern Sie durch dynamische und statische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Increase your physical and mental performance through dynamic and static exercises with your own body weight.

## Body Workout

Mit Hilfe von Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht werden alle Muskelgruppen des Körpers gestärkt. Using small-sized equipment and depending on the focus of the class, this workout will strengthen different groups of muscles.

## Box Workout

Auch als Einsteiger können Sie in diesem Training Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer trainieren sowie Box-Techniken erlernen. Eigenes Box-Equipment muss nicht mitgebracht werden. Even beginners will be able to improve their speed, strength and endurance and learn various boxing techniques in this class. You don't need to bring your own boxing equipment.

## Buggy Workout

Dieser Outdoor-Kurs ist speziell für Mütter nach der Geburt. Intensive Walking-Einheiten wechseln sich mit funktionellen Übungen im Freien ab. Der Treffpunkt mit Buggy ist am 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.

## Step Intervall

Dieser ausdauerorientierte Kurs mit dem Step kombiniert leichte und komplexere Schrittfolgen, in Abwechslung mit Kräftigungseinheiten. This course with the step combines easy and more complex step sequences, in alternation with strengthening units.

## Schwimmen I Swimming

Erlernen Sie neue Schwimmlagen und verfeinern Sie Ihr Können. Auf dem abwechslungsreichen Programm steht neben dem Ausdauer- auch Techniktraining. Learn new strokes and/or refine your skills. With our diverse programme you can train your endurance and your technique as well.

## Taiqigong

Erlernen Sie mit fließenden Übungen, Ihre Lebensenergie zu aktivieren und entwickeln Sie einen gesunden sowie starken Geist und Körper. Learn to activate your life energy by practicing a flowing sequence of exercises and develop a healthy and strong body and spirit.

## Teens Training

Je nach Ausschreibung wird beim Teens Training ein kindgerechtes Zirkel-, Ausdauer-, oder Ganzkörper-Training angeboten. Mit Anmeldung am Fitness Counter or per Email uhlfitness@aspria.de. Depending on the tender, teens training is offered child-friendly circular, endurance, or full-body training. With registration at the fitness counter.

## Cycling

Erleben Sie dieses effektive Herz-Kreislauf-Training auf dem Standrad, bei dem neben einem hohen Kalorienverbrauch auch Ihre Po- und Beinmuskulatur trainiert wird. This efficient cardiovascular workout on stationary bikes helps you burn calories and strengthens the muscles of your buttocks and legs.

## Deep Stretch

Deep Stretch ist ein Format, in dem unterschiedliche Dehnpositionen 3-5 Minuten lang gehalten werden. Ein tiefer Stretch sorgt für mehr Flexibilität und Wohlbefinden und ist gut für die Gelenke. Deep Stretch is a format in which different Stretching positions for 3-5 minutes being held. A deeper Stretch provides more flexibility and well-being and is good for the joints.

## Familien-Kurse | Family Classes

Diese Kurse bringen die ganze Familie mit viel Spaß in Bewegung. Besuchen Sie gemeinsam mit Ihren Kids ab 6 Jahren z. B. Family Cycling (ab 150 cm Größe) oder unser Family Yoga. These courses get the whole family moving with lots of fun. Together with your children from 6 years and up, take part in classes such as Family Cycling (min. 150 cm tall) or Family Yoga.

## Faszien-Kurse | Fascial Classes

Dieses gezielte Training der Bindegewebshüllen der Muskeln (mit und ohne Rolle) steigert Ihre Leistungsfähigkeit, bietet den optimalen Schutz vor Verletzungen und gibt Ihrem Körper Form und Elastizität. This training concentrates on the connective tissue that surrounds the muscles, increases their performance, protects you from injury and gives your body more shape and elasticity.

## Tower Training

Erleben Sie eine Einführung an unserem neuen Functional-Tower draußen auf dem Hockeyfeld. Dieser bietet viele tolle Möglichkeiten für ein intensives Training an der frischen Luft! Take part in an introductory session for our new Functional Tower out on the hockey field. Our Functional Tower offers many great opportunities for intensive training in the fresh air!

## Triathlon-Kurse I Triathlon Classes

Nutzen Sie das Training z. B. als Vorbereitung auf den nächsten Wettkampf. Die Einheiten Running, Cycling und Swimming finden nacheinander statt. Participate in this workout to prepare for your next competition. The disciplines running, cycling and swimming take place one after another.

## TRX® MIX

Erleben Sie die Kombination aus dem einzigartigen TRX® Trainingskonzept mit funktionellen Übungen. Enjoy a combination of the unique TRX® suspension training concept and functional exercises.

## 60+ Workout

Dieses Training kombiniert sanftes Herz-Kreislauf-Training mit koordinativen Übungen und ist besonders auf die Bedürfnisse der „Best Ager“ abgestimmt. This workout combines gentle cardiovascular training with coordinative exercises and is mainly aimed at the needs of senior members.

## Fight Workout

Erleben Sie einen kampfsport-orientierten Kurs ohne Körperkontakt. Verschiedene Kampfsporttechniken zu choreografiertem Musik sorgen für einen idealen Ausgleich zum Alltag. Experience a non-contact martial arts-inspired workout. Choreographies of different martial arts techniques will be performed to music and are the perfect escape from your everyday life.

## Fit Mums

In diesem rückbildungsorientierten Training für Mütter sind die Babys mit dabei und werden in die Übungen einbezogen. Je nach ausgeschriebenem Schwerpunkt wird ein Workout mit Kleingeräten oder eine sanfte Yogaform durchgeführt. This postnatal workout is designed for mums who want to bring their babies along and get them involved in the exercises as well. Depending on the announced topic the exercise will be conducted with small-sized equipment or a gentle type of yoga.

## Fitness Tennis

Das Tennis spezifische Workout verbessert die Ausdauer und Koordination. Da viele Übungen ohne Schläger und Ball durchgeführt werden, ist diese Stunde auch für Nicht-Tennispieler geeignet (ab 4 Teilnehmern, Anmeldung erforderlich per eMail an uhltennis@aspria.de) The specific tennis workout improves endurance and coordination. Since many exercises are performed without a racket and ball, this lesson is also suitable for non-tennis players from 4 participants, registration necessary via email to uhltennis@aspria.de

## Walking

Trainieren Sie gemeinsam bei gelenkschonendem Gehen an der frischen Luft (mit und ohne Kleingeräte) Ihre Po- und Beinmuskulatur und stärken Sie Ihre Ausdauer. Train your joint and leg muscles together and strengthen your stamina whilst walking outside (with or without small equipment).

## YAB Cycling

Dieses Training lohnt sich gleich doppelt: Neben dem Ausdauertraining wird in bestimmten Intervallen der Oberkörper mit unseren YAB Hanteln trainiert. This training is worthwhile on many levels: In addition to endurance training the upper body is trained with our YAB dumbbells at certain intervals.

## Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfte Yogarichtung und konzentriert sich auf die Dehnung des Binde-, Faszien- und Bändergewebes. Kommen Sie innerlich wie äußerlich zur Ruhe. Yin Yoga is a gentle Yoga profile focused on stretching the ligaments, muscles and tissues, helping you to de-stress mentally and physically.

## Yogalates

Kräftigen und dehnen Sie Ihre Muskulatur bei aufeinander abgestimmten Übungen aus Yoga und Pilates. Strengthen and stretch yours Musculature with coordinated exercises from Yoga and Pilates.

## Zumba®

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

## Flow Yoga

Üben Sie das Zusammenspiel von achtsamer Bewegung, Atmung und Meditation. Die Bewegungen (Asanas) und der Atem (Pranayama) gehen fließend ineinander über. Train the interplay of careful movements, breathing and meditation. Movements (asanas) and breathing exercises (pranayama) flow into one another.

## Fußball I Soccer

In der freien Spielzeit können Sie klassische Matches ohne Trainer austragen. Bitte beachten Sie die Altersbeschränkung im Kursplan. Enjoy a classic match outside classes and without an instructor. Please note the age restriction.

## Functional Training

Erleben Sie an der frischen Luft ein Ganzkörpertraining, das Sie an Ihre Grenzen bringt. Spüren Sie Ihre Muskeln und verbessern Sie Koordination, Kraft und Kraftausdauer. Enjoy a functional fullbody workout that pushes you to your limits. Feel your muscles and improve your coordination, strength and endurance.

## Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha Yoga is a form of yoga in which the balance between body and mind is aimed primarily physical exercises (asanas), through breathing exercises (pranayama) and meditation.

## HIIT Intervall

Dieses Intervall-Training gibt den richtigen Start für eine energiereiche Woche. Hier wechseln sich im 3-Minuten-Takt Elemente aus dem hoch intensiven Functional Training mit Cardio-Einheiten ab. Dieser Kurs findet nur in den Monaten Juni, Juli, August bei trockenem Wetter statt. This interval training is a perfect start to a high-energy week. Every 3 minutes elements of highly intensive Functional Training alternate with cardio units.

This course takes place only in the months of June, July, August in dry weather.

## M.A.X.®

Muscle Activity Excellence ist ein in Hamburg einzigartiges, intensives Ganzkörpertraining, das in nur 30 Minuten gleichzeitig Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Exclusive in Hamburg, M.A.X.® or Muscle Activity Excellence is an intense full-body workout; in just 30 minutes you will train your strength, endurance and coordination.

## Meditation

Dieser Kurs ist eine Bereicherung für alle Sinne und ein sorgt für einen großartigen Ausgleich zu unserem stressigen Alltag. This program is a benefit for all senses and provides a fantastic balance for our stressfull everyday life.

## Mobility

Beweglichkeitstraining und Mobilisation kommen im Sportalltag meist viel zu kurz. Schon eine halbe Stunde pro Tag verbessert Ihre Beweglichkeit um ein Vielfaches. Mobility training and mobilization is often one of the areas which is neglected during workouts. Did you know: just half an hour a day can greatly improve your mobility.

# ERWACHSENEN KURSPLAN AB APRIL 2019 STUDIO CLASS TIMETABLE FROM APRIL 2019



**ASPRIA**

HAMBURG UHLENHORST

LIVE LIFE WELL

**aspria.com**

Aspria Hamburg Uhlenhorst  
Hofweg 40 22085 Hamburg  
T: +49 40 899550-172

**ÖFFNUNGSZEITEN | OPENING HOURS**

Montag bis Freitag Monday to Friday	06.30 bis 23.00 Uhr 06:30 to 23:00
Samstag bis Sonntag Saturday to Sunday	08.00 bis 22.00 Uhr 08:00 to 22:00

# KURSPLAN AB APRIL 2019 | STUDIO CLASS TIMETABLE FROM APRIL 2019



MONTAG   MONDAY	DIENSTAG   TUESDAY	MITTWOCH   WEDNESDAY	DONNERSTAG   THURSDAY	FREITAG   FRIDAY	SAMSTAG   SATURDAY	SONNTAG   SUNDAY
08.00-08.50 <b>TRX® Mix</b> Susanne, Studio	08.00-08.50 <b>Body Workout</b> Carsten, Studio	08.00-08.50 <b>BBP Workout</b> Dagmar, Studio	07.00-08.00 <b>Flow Yoga</b> Miha, Studio	08.00-09.00 <b>Functional Training</b> Kim S., Hockeyfeld	09.00-09.50 <b>TRX® Mix</b> Max, Studio	09.00-09.50 <b>Faszien-Pilates</b> Noemi, Studio
08.00-09.00 <b>Cycling</b> Carsten, Cycling	08.00-09.00 <b>Power Yoga</b> Maren, Hockeyfeld	08.00-09.00 <b>Functional Training</b> Kim S., Hockeyfeld	08.00-09.00 <b>BODYPUMP®</b> Felix S., Studio	08.00-09.00 <b>Flow Yoga</b> Petra, Studio	10.00-10.50 <b>Yogalates</b> Uta, Studio	10.00-10.50 <b>BBP Workout</b> Noemi, Studio
09.00-09.50 <b>Fit Mums Workout</b> Carsten, Studio	08.15-09.15 <b>Swimming</b> Merle/Thomas, Pool	09.00-09.30 <b>M.A.X.®</b> Dagmar, Studio	08.15-09.15 <b>Swimming</b> Merle/Joachim, Pool	09.00-09.50 <b>Step Intervall</b> Felix S., Studio	10.00-11.00 <b>Functional Training</b> Max, Hockeyfeld	11.00-11.30 <b>BODYPUMP® Technik</b> Regina, Studio
09.15-09.45 <b>Aqua Power</b> Susanne, Pool	09.00-09.50 <b>Faszien Body Workout</b> Dagmar, Studio	09.30-10.00 <b>Mobility</b> Dagmar, Studio	09.00-09.50 <b>Step Intervall</b> Nicole, Studio	10.00-10.30 <b>Abs &amp; Core</b> Wellbeing Advisor, Floor	11.00-11.30 <b>Body Weight</b> Wellbeing Advisor, Floor	11.00-11.30 <b>Mobility</b> Wellbeing Advisor, Floor
09.45-10.15 <b>Aqua Workout</b> Susanne, Pool	09.00-10.00 <b>Cycling</b> Carsten, Cycling	10.00-10.30 <b>Body Weight</b> Wellbeing Advisor, Floor	09.00-10.00 <b>Cycling Beginners</b> Felix S., Cycling	10.00-10.50 <b>BBP Workout</b> Felix S., Studio	11.00-12.00 <b>Cycling</b> Carsten, Cycling	11.30-12.30 <b>BODYPUMP®</b> Regina, Studio
10.00-10.30 <b>Faszien Training</b> Wellbeing Advisor, Floor	09.00-10.00 <b>Functional Training</b> Coco/Lea, Hockeyfeld	10.00-11.00 <b>Buggy Workout</b> Coco/Lea, Outdoor	09.45-10.15 <b>Aqua Power</b> Susanne, Pool	10.15-10.45 <b>Aqua Mix</b> Mahdieh, Pool	12.00-12.50 <b>Family Yoga</b> Marisa, Studio	12.30-13.30 <b>Family Cycling</b> Regina, Cycling
10.00-10.50 <b>60+ Workout</b> Christiane, Studio	10.00-10.30 <b>Tower Training</b> Wellbeing Advisor, Hockeyfeld	10.00-11.00 <b>Power Yoga</b> Kim S., Studio	10.00-10.30 <b>Mobility</b> Wellbeing Advisor, Floor	11.00-11.50 <b>Rückenfit</b> Mahdieh, Studio	13.00-13.50 <b>Yoga Beginners</b> Diana H., Studio	14.00-14.50 <b>Zumba®</b> Christian P.C., Studio
11.00-11.50 <b>HIIT Intervall</b> Johanna, Hockeyfeld	10.00-10.50 <b>Antara® Class</b> Sandra, Studio	10.15-10.45 <b>Aqua Mix</b> Dagmar, Pool	10.00-10.50 <b>Fit Mums Yoga</b> Janin, Studio	12.00-13.30 <b>Flow Yoga</b> Miha, Studio	14.00-15.00 <b>BODYPUMP®</b> Andrea V., Studio	15.00-16.00 <b>BODYPUMP®</b> Svea, Studio
11.00-12.00 <b>Walking</b> Christiane, Outdoor	10.00-11.00 <b>Buggy Workout</b> Coco/Lea, Outdoor	11.00-11.50 <b>TRX® Mix</b> Coco/Lea, Studio	10.15-10.45 <b>Aqua Workout</b> Susanne, Pool	15.30-16.20 <b>Taiqigong</b> Gundel, Studio	15.00-15.50 <b>Samstag-Special</b> Wechselnd   Rotates	15.00-16.00 <b>Family Soccer</b> Wellbeing Advisor, Hockey
11.00-12.15 <b>Pilates &amp; Stretch</b> Jojo, Studio	10.15-10.45 <b>Aqua Mix</b> Dagmar, Pool	12.00-13.00 <b>BODYPUMP®</b> Andrea V., Studio	11.00-11.50 <b>Body Workout</b> Johanna, Studio	16.00-17.00 <b>Teens Training Workout</b> Wellbeing Advisor, Floor	16.00-16.30 <b>Faszien Training</b> Wellbeing Advisor, Floor	16.00-16.30 <b>M.A.X.®</b> Kim S., Studio
12.00-13.00 <b>Cycling</b> Felix, Cycling	11.00-11.50 <b>BBP Workout</b> Dagmar, Studio	13.00-13.50 <b>Rückenfit</b> Sandra, Studio	12.00-12.50 <b>60+ Workout</b> Susanne, Studio	16.30-17.20 <b>Body Workout</b> Sandra, Studio	16.00-16.50 <b>Ballett Workout</b> Susann/Daria, Studio	16.00-16.30 <b>Body Weight</b> Wellbeing Advisor, Floor
12.20-13.20 <b>athleticflow®</b> Anna-Lena, Studio	12.00-12.50 <b>Pilates</b> Dagmar, Studio	16.00-17.00 <b>Teens Training Cardio</b> Wellbeing Advisor, Floor	17.30-18.00 <b>M.A.X.®</b> Wellbeing Advisor, Floor	17.30-18.00 <b>Tower Training</b> Wellbeing Advisor, Hockeyfeld	17.00-17.50 <b>Athletic Workout</b> Kim S., Studio	16.30-17.00 <b>Abs &amp; Core</b> Kim S., Studio
15.00-16.00 <b>Teens Training Tower</b> Wellbeing Advisor, Hockeyfeld/Studio	17.00-17.50 <b>Pilates</b> Jojo, Studio	17.00-18.00 <b>Functional Training</b> Kim S., Hockeyfeld	18.00-18.50 <b>Yogalates</b> Uta, Studio	17.30-18.20 <b>Antara® Class</b> Sandra, Studio	18.00-19.00 <b>Deep Stretch</b> Kim S., Studio	17.00-17.50 <b>Athletic Workout</b> Kim S., Studio
17.00-17.50 <b>BBP Workout</b> Sonya, Studio	17.30-18.00 <b>M.A.X.®</b> Wellbeing Advisor, Floor	17.00-17.50 <b>Ballett Workout</b> Susann, Studio	18.00-19.00 <b>Functional Training</b> Lea, Hockeyfeld	18.30-19.20 <b>TRX® Mix</b> Maren, Studio		17.00-18.00 <b>Cycling</b> Christopher, Cycling
17.00-18.00 <b>Functional Training</b> Roman, Hockeyfeld	18.00-18.50 <b>BBP Workout</b> Mahdieh, Studio	17.30-18.00 <b>Abs &amp; Core</b> Wellbeing Advisor, Floor	19.00-19.50 <b>Body Workout</b> Agnes, Studio	18.30-19.30 <b>Cycling</b> Felix W., Cycling		18.00-18.30 <b>Mobility</b> Kim S., Studio
17.30-18.00 <b>Body Weight</b> Wellbeing Advisor, Floor	18.00-19.00 <b>Triathlon Running</b> Thorsten, Outdoor	18.00-18.50 <b>Pilates</b> Susanne, Studio	19.00-20.00 <b>Soccer Ü30</b> Freies Spiel   Open Game, Hockey	19.00-20.00 <b>Soccer Ü20</b> Freies Spiel   Open Game, Hockeyfeld		18.30-20.00 <b>Flow Yoga</b> Uta, Studio
18.00-18.50 <b>Box Workout</b> Roman, Hockeyfeld	18.00-19.30 <b>Beachvolleyball Anfänger</b> Beach Me, Volleyballfeld, ab Mai	18.00-19.00 <b>Fitness Tennis</b> Henrik C, Tennisfeld	19.15-20.15 <b>Swimming Beginners</b> Eddy, Pool	19.30-20.30 <b>Hatha Yoga</b> Diana, Studio		
18.00-18.50 <b>Zumba®</b> Sonya, Studio	18.30-19.00 <b>Mobility</b> Thomas, Hockeyfeld	18.30-19.30 <b>YAB Cycling</b> Johanna, Cycling	19.40-20.00 <b>Meditation</b> Michael, Ruheraum Sauna			
18.00-19.30 <b>Beachvolleyball Fortgeschrittene</b> Beach Me, Volleyballfeld, ab Mai	19.00-19.50 <b>Fight Workout</b> Kristin, Studio	19.00-19.50 <b>Box Workout</b> Roman, Studio	20.00-21.00 <b>BODYPUMP®</b> Martin, Studio			
18.40-19.00 <b>Meditation</b> Michael, Ruheraum Sauna	19.00-20.00 <b>Functional Training</b> Thomas, Hockeyfeld	19.15-19.45 <b>Aqua Mix</b> Susanne, Pool	21.00-22.00 <b>Flow Yoga</b> Maren, Studio			
19.00-20.00 <b>BODYPUMP®</b> Martin, Studio	19.00-20.00 <b>Triathlon Cycling</b> Thorsten, Cycling	20.00-20.50 <b>TRX® Mix</b> Susanne, Studio				
19.00-20.00 <b>Cycling</b> Regina, Cycling	19.15-19.45 <b>Aqua Mix</b> Mahdieh, Pool	20.00-21.00 <b>Functional Training</b> Roman, Hockeyfeld				
19.00-20.00 <b>Soccer Ü20</b> Freies Spiel   Open Game, Hockey	20.00-20.50 <b>BODYPUMP®</b> Kristin, Studio	21.00-21.30 <b>Mobility</b> Susanne, Studio				
19.00-20.00 <b>Fitness Tennis</b> Kayan L., Tennisfeld	20.15-21.15 <b>Triathlon Swimming</b> Thorsten, Pool/Outdoor					
19.15-20.15 <b>Swimming</b> Christian St., Pool/Outdoor	21.00-22.00 <b>Yin Yoga</b> Uta, Studio					
20.00-21.30 <b>Flow Yoga</b> Petra, Studio						

Auf myASPRIA.com finden Sie unseren aktuellen 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 Kursvertretungen, Specials und Feiertagskursplänen 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.

Kinder können ab 7 Jahren Kurse der Kategorie „Family“ besuchen. Die Kurse der Kategorie „Teenager“ sind ab 9 Jahren. Das komplette Kursangebot steht Jugendlichen ab 14 Jahren zur Verfügung | Children 7 years and up can participate in courses of the „Family“ category. Courses in the „Teenager“ category are for children 9 years and up. The complete range of courses is available to young people of 14 years and up.

Gültig ab April 2019. Änderungen vorbehalten.  
Effective from April 2019. Subject to modifications

- Kinderbetreuungszeit  
Childcare
- Hohe Ansprüche | Advanced
- Herzfrequenz Training | HR Training
- Anmeldung erforderlich  
Registration necessary
- Dieser Kurs findet nur im Juni, Juli und August und nur bei trockenem Wetter statt.  
This class does only occur in June, July and August at dry weather.
- Eigene Yogamatte erforderlich.  
Keine Matte vorhanden? Vergünstigt am Fitness Counter zu erwerben.  
Bring your own yoga mat. No mat available? Discounted mats available at Fitness Counter.