



Aspria bringt Sie in Bewegung!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.00-09.15 Hatha Yoga 2 Holger MB1 +	08.30-09.45 Hatha Yoga 3 Karl MB1 ++	08.30-09.20 Bodyshape Carmen L1	08.15-09.00 Indoor Rowing Matthias C. SL	08.15-09.05 Spinning 2 Susanne SL +	09.00-09.50 Pilates 1 Melanie MB1	10.10-11.00 Body Wellness Marianna L1
09.15-10.00 Aqua Fit Moritz P +	09.15-10.00 Aqua Fit Nadine P +	09.05-10.05 Pilates 2 Serkan MB1 +	09.10-10.00 Pilates 1 Esben MB1	09.15-10.05 Bodyshape Carmen L1	10.00-10.50 Pilates 1 Melanie MB1	10.15-11.15 Hatha Yoga 1 Sabine MB1 +
09.30-10.20 Bodyshape Romeyo L1	09.30-10.20 Herz & Hantel Carmen L1	09.15-10.00 Aqua Fit Sebastian W. P +	09.20-10.05 Aqua Fit Matthias C. P +	09.30-11.00 Stressabbau Bärbel MB1	10.20-11.10 Aerobic 2 Dennis L1 +	11.10-12.00 Rückenfitness Frank L1
10.15-11.00 Aqua Fit Moritz P +	09.30-10.20 Step 2 Serkan L2 +	09.25-10.15 Bodyshape Carmen L1	09.30-10.00 Express Dehnen Sascha CR	10.00-11.15 AntiGravity®Yoga 1 Frida MB2 +	11.00-12.00 Pilates 2 Melanie MB1 +	11.30-12.45 Hatha Yoga 2 Sabine MB1
10.25-10.55 Express Dehnen Sascha MB2	10.00-11.15 Hatha Yoga 2 Jost MB1 +	09.30-10.00 Flexi Bar® Sylke L2	09.30-10.30 Aspria Iron Work Andreas W. L1	10.15-11.05 Aerobic Basic Carmen L1	11.20-12.10 Bodyshape Dennis L1	12.10-12.55 Aqua Fit Katrin P +
10.30-11.20 Qi Gong Solaya MB1	10.15-11.00 Aqua Fit Nadine P +	10.15-11.00 Aqua Fit Sylke P +	10.00-10.45 Rücken-Zirkel Sascha CR	11.15-12.05 Herz & Hantel Carmen L1	12.00-13.00 Heat Yoga Sabine MB2 +	12.10-13.00 Step 2 Frank L2 +
10.30-11.20 Step 1 Romeyo L1	10.30-11.20 Bodyshape Roman W. L2	10.15-11.30 Kundalini Yoga Roman W. MB1	10.00-11.15 Hatha Yoga 2 Birgit MB2 +	12.00-12.50 Wellness Yoga Sabine MB1	12.05-12.50 Aqua Fit Sebastian W. P +	12.15-14.15 Volleyball 2 Sebastian K. L1 ++
11.00-11.45 Rücken-Zirkel Sascha CR	10.30-11.20 Aerobic 1 Carmen L1	10.20-11.10 Zumba® Serkan L1 +	10.15-11.00 Aqua Fun Esben P	12.15-12.45 Flexi Bar® Nicole L2	12.05-13.05 Hatha Yoga 1 Christian W. MB1	13.00-14.00 Hatha Yoga 1 Sabine MB1
11.30-12.30 Yoga Power 1 Solaya MB1	11.30-12.20 Rückenfitness Daniel K. L1	10.20-11.10 Dance Aerobic Carmen L2 ++	10.15-11.15 Pilates 2 Virginia MB1 +	12.15-13.30 Tai Chi 2 Mr. Lee L1 +	12.30-13.30 Monthly Special 1. Sa im Monat/Surprise L1	13.10-13.55 Aqua Fun Katrin P
11.30-12.30 Beckenbodentr. Sandra L1	11.30-12.45 AntiGravity®Yoga 2 Jost MB2 ++	10.20-11.20 Heat Yoga Sabine MB2 +	10.40-11.30 Spinning 1 Björn SL	13.00-13.45 Aqua Fit Nicole P +	13.00-13.45 Aqua Fun Sebastian W. P	
11.45-12.30 Rücken-Zirkel Sascha CR	12.20-12.40 Bauch Pur Daniel K. L1	11.30-12.30 Express Loop Matthias C. CR	10.45-11.35 Step 1 Frank L1	14.00-14.45 Aqua Fit Nicole P +		
16.40-17.40 Aspria Iron Work Andreas W. L1	12.45-13.35 Rückenfitness Daniel K. L1	11.30-12.45 Tai Chi 1 Mr. Lee L1	11.40-12.40 Hatha Yoga 1 Birgit MB1			
17.40-18.40 Pilates 2 Melanie MB1 +	13.00-14.00 Express Loop Volker CR	11.40-12.55 Hatha Yoga 2 Sabine MB1 +	11.45-12.35 Rückenfitness Frank L1			
17.45-19.00 AntiGravity®Yoga 1 Frida MB2 +	16.30-17.00 Express Dehnen Christoph CR	16.15-17.00 Aqua Fit Nicole P	16.00-16.30 Express Dehnen André CR			
17.50-18.50 ETB Intro Andreas W. L1 +	17.45-18.30 Indoor Rowing Andreas W. SL	17.15-18.00 Aqua Fun Nicole P	17.00-18.15 Hatha Yoga 2 Birgit MB1 +	16.30-17.30 Hatha Yoga 1 Sabine MB1		16.45-17.45 Aspria Iron Work Björn L1
18.15-18.45 Flexi Bar® Andreas E. L2	17.45-18.45 Body Pump® Christian K. L1	18.00-18.50 Rückenfitness Sebastian P. L1	18.00-18.50 Hip Hop Fulya L2 +	16.45-17.35 Rückenfitness Nadine L1	15.45-16.45 Body Pump® Oliver L1	17.30-18.45 Yoga Power 3 Bettina MB1 ++
18.45-19.35 Spinning 1 Björn SL	17.55-18.45 Step 2 Romeyo L2 +	18.00-19.00 Express Loop Norbert CR	18.00-18.50 Step 1 Christiane L1	17.35-18.50 Ashtanga Yoga Sabine MB1 ++	17.00-17.50 Dance Aerobic Nadine L1 +	18.00-18.50 Hip Hop Fulya L2 +
18.50-19.50 Step 3 Andreas E. L2 ++	18.00-18.50 Pilates 1 Claudia MB1	18.05-19.20 Hatha Yoga 2 Jost MB1 +	18.00-19.00 Express Loop Matthias S. CR	17.45-18.05 Bauch Pur Nadine L2	17.00-17.50 Spinning 2 Antonio SL +	18.00-18.50 Bodyshape Frank L1
18.50-19.50 Hatha Yoga 1 Christian W. MB1	18.30-19.45 Yoga Power 3 Bob MB2 ++	18.30-19.20 Wellness Yoga Bärbel MB2	18.10-19.25 AntiGravity®Yoga 2 Jost MB2 ++	17.45-18.35 Latin Aerobic 2 Serkan L1 +	17.00-18.15 Hatha Yoga 2 Christian W. MB1 +	18.00-19.15 Spinning 3 Björn SL ++
18.55-19.45 Rückenfitness Melanie L1	18.55-19.45 Bodyshape Romeyo L1	19.00-19.50 Spinning 2 Susanne SL +	18.20-19.20 Pilates 2 Amrita MB1 +	18.45-19.35 ViPR®-Training Daniel B. TS ++	18.00-18.50 Bodyshape Nadine L1	19.00-19.50 Zumba® Monique L1 +
19.00-19.45 Aqua Fit Matthias C. P +	19.00-19.45 Aqua Fit Matthias C. P	19.00-19.50 Step 2 Sebastian P. L1 +	18.30-19.15 Aqua Fit Nicole P +	18.45-19.35 Oriental Dance Serkan L2 +	18.00-19.30 Jazzdance 1 Warnar L2 +	19.00-20.15 Yoga Power 2 Bettina MB1 +
19.00-19.50 ViPR®-Training Roman M.W. TS ++	19.00-19.50 Pilates 2 Claudia MB1 +	19.05-19.55 Herz & Hantel Nadine L2	19.00-19.50 Boxen Michael L2	18.45-19.35 Bodyshape Andreas W. L1	18.30-19.30 Hatha Yoga 1 Christian W. MB1	20.00-21.00 Salsa für Anfänger Norbert L2
19.55-20.45 Dance Aerobic Andreas E. L1 ++	19.00-20.15 Spinning 3 Antonio SL ++	19.05-19.55 Selbstverteidig Daniel B. TS	19.00-20.00 Body Pump® Christian K. L1	19.00-20.00 Heat Yoga Sabine MB2 +		
20.00-20.20 Bauch Pur Björn L2	19.50-21.05 Jazzdance 2 Romeyo L1 ++	19.30-20.20 Pilates 1 Bettina MB1	19.05-19.55 Spinning 1 Samson SL	19.00-20.15 Tai Chi 1 Mr. Lee MB1		
20.00-20.50 Schwimmtechnik Melanie P	20.00-21.00 Fußball Victor TS	19.30-21.00 Stressabbau Bärbel MB2	19.30-20.20 Body Wellness Amrita MB1	19.45-20.15 Flexi Bar® Serkan L2		
20.00-21.00 Heat Yoga Sabine MB2 +	20.00-21.00 Yoga Power 1 Bob MB1	20.00-20.50 Aerobic Basic Nadine L2	19.30-20.20 Schwimmtechnik Nicole P	19.45-20.35 Spinning 2 Thomas SL +		
20.00-21.15 Hatha Yoga 2 Christian MB1 +	20.00-21.15 AntiGravity®Yoga 2 Jost MB2 ++	20.00-21.00 Fußball Victor TS	19.35-20.50 Ashtanga Yoga Jost MB2 ++	19.45-20.45 ETB 2 Andreas W. L1 ++		
20.30-21.20 Spinning 2 Björn SL +	20.10-21.00 Sen Fi Daniel K. L2	20.05-20.55 Latin Aerobic 1 Griselda L2	20.05-20.25 Bauch Pur Samson L2			
20.30-22.00 Jazzdance 2 Warnar L2 ++	21.00-21.50 Qi Gong Bob MB1	21.00-22.00 Basketball Marco L1	20.15-22.15 Volleyball 1 Raphael L1			
20.50-21.40 Bodyshape Carmen L1	21.10-21.30 Bauch Pur Romeyo L2		20.25-21.40 Kundalini Yoga Roman W. MB1			
	21.10-22.00 Rückenfitness Daniel K. L1					

Änderungen vorbehalten!
gültig: 01.09.-31.12.2010
Alle Kurse ab 14 Jahre

Legende:

L1: Loft 1	MB1: Mind & Body Studio 1	Vorkenntnisse nicht erforderlich
L2: Loft 2	MB2: Mind & Body Studio 2	+ Mittelstufe (Moderate Ansprüche an Kondition/Koordination)
L3: Loft 3	P: Pool	++ Fortgeschrittene (hohe Ansprüche an Koordination und Kondition)
SL: Spinning Loft	CR: Circuit Raum	
	TS: Team-Sporthalle	
	OD: Outdoor	

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 MB1 & den Pool ist absolute Pünktlichkeit erforderlich.

- = auch für Junggebliebene (50+)
- = Kinderbetreuungszeit
- = Kinderkurs parallel

- = Anmeldung an der Rezeption oder unter Tel. (030) 890 68 88-72
- = Teilnahme-Chip erforderlich, erhältlich an der Rezeption
- = Kursvertretungen jetzt auch auf Twitter (Kürzel in Klammern)





Personal Training bei Aspria

Kursplan



Genauso vielfältig wie unser Kursprogramm:

Aerobic Basic (AeroB)

Dieser Kurs ist ideal für alle, die an Kursen teilnehmen möchten, jedoch keine Vorkenntnisse besitzen. Die optimale Vorbereitung auf alle Aerobic-Varianten.

Aerobic 1-2 (Aero 1-2)

Motivierendes Ausdauertraining mit Choreographie. 1 = leichte Schrittfolgen. 2 = komplexere Schritte, ggf. mit Sprungelementen.

AntiGravity®Yoga 1-2 (AGY 1-2)

Bei diesem Fitnessworkout werden mit einem Akrobatiktuch Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Gymnastik, Artistik und Yoga vereinen sich in diesem neuartigen Trend. Hängende Umkehrhaltungen, Luftschwünge und die Entspannung im Tuch kreieren ein einzigartiges und spielerisches Fitnesserlebnis.

Aspria Iron Work (Iron)

Intensives Ganzkörper-Training mit der Langhantel zu motivierender Musik. Die Choreographie wechselt quartalsweise, so dass bei regelmäßigem Besuch auch höhere Gewichte bewegt werden können.

Ashtanga Yoga (AY)

Ein dynamisches Übungssystem, in dem eine Vielzahl von Asanas einer vorgegebenen Serie durch den aktiven Ujjayi-Atem verbunden wird.

Aqua Fit/Aqua Fun (Aqua)

Wassergymnastik ist gelenkschonend, entlastet die Wirbelsäule, stärkt die Muskulatur und bringt das gesamte Herz-Kreislaufsystem auf Trab. Aqua Fit beinhaltet mehr Power-Elemente als Aqua Fun. Jeder Teilnehmer kann die Intensität der Übungen durch Tempo-Variation selbst steuern. Teilnahme-Chips sind ab 2 Stunden vor Kursbeginn an der Rezeption erhältlich.

Basketball/Fußball/Volleyball 1-2 (Bball/Fball/Vball)
Ballsportarten für Jedermann unter Anleitung eines Trainers.

Bauch Pur (Bauch)

Intensives Bauchmuskel-Training zu Musik. (20 Min.).

Beckenbodentraining (BBT)

Wahrnehmung und Training der Körpermitte (Beckenboden- u. Bauchmuskulatur) – nicht nur für Frauen nach der Geburt geeignet.

Bodyshape (Bshape)

Verbesserung der Kraftausdauer, besonders der großen Muskelgruppen mit Zusatzgeräten. Geeignet für Jedermann.

BODYPUMP® (Bpump)

Original Langhantelprogramm zur Kräftigung des ganzen Körpers. Zu mitreißender Musik werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert. Die Gewichte können selbst bestimmt werden und spornen so zu Höchstleistungen an.

Body Wellness (Bwell)

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm mit Elementen aus Yoga, Pilates und Entspannung.

Boxen (Box)

Kondition, Kraftausdauer und Schlagtechniken. Box-Training für körperliche Fitness und Selbstbewusstsein.

Dance Aerobic (DA)

Energiegeladene, tänzerische Aerobic-Choreographie mit Finale. Vorkenntnisse sind empfehlenswert.

ETB (ETB)

European Tae Bo ist ein intensives Ausdauertraining basierend auf Schritt- und Schlagtechniken aus dem Kampfsport. Ohne Choreographie. Intro = Techniktraining

Express Loop (ExL)

Ein motivierendes Gruppentraining an Fitnessgeräten zur Straffung und Kräftigung des gesamten Körpers.

Express Dehnen (ExD)

Unter Anleitung eines Trainers wird in verschiedenen Positionen der ganze Körper gedehnt.

Flexi Bar® (Flexi)

Innovative Trainingsform mit dem einfach zu handhabenden Flexi-Bar (Ursprung in der Physiotherapie). Schwerpunkt ist die Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur.

Hatha Yoga 1-3 (HY1-3)

Fließende Verbindung von Haltung und Atmung, Entspannung und Meditation. Harmonie von Körper und Geist.

Heat Yoga (Heat)

Die harmonische Folge von Körper- und Atem-Übungen in einem mit 38-40°C beheizten Raum macht Heat Yoga einzigartig. Heat Yoga fordert den Körper, belebt den Geist und reduziert Stress.

Herz & Hantel (He&Ha)

Ein Fitnessstraining mit Charme für alle, die auf sanfte Weise fit bleiben wollen (Altersgruppe: 50+).

Hip Hop (HH)

Videoclip-Dancing im Hip-Hop Style.

Indoor Rowing (IR)

Ein Training auf Ruder-Ergometern zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer.

Jazzdance 1-2 (JD1-2)

Für alle, die Spaß am Tanzen haben (hohe koordinative Ansprüche). Grundkenntnisse aus Aerobic oder Tanz sind empfehlenswert.

Kundalini Yoga (KY)

Dynamisches Yoga mit Atemführung, Tiefenentspannung und Meditation.

Latin Aeorbic 1-2 (LA1-2)

Latino-Bewegungen zu heißen Rhythmen. Das Training mit einem Hauch Urlaub.

Monthly Special (MS)

Kostenfrei wird am ersten Samstag im Monat ein Special angeboten, das wir sonst so nicht im Programm haben.

Oriental Dance (OD)

Rhythmische Bewegungen zu orientalischer Musik. Ein Traum aus 1001 Nacht.

Pilates 1-2 (P1-2)

Eine Symbiose aus Atmung und Bewegung für Kraft und Beweglichkeit. Gelenke und Wirbelsäule werden mobilisiert, Koordination und Balance geschult.

Qi Gong/Tai Chi (QG/TC)

Fließende Übungen für einen optimalen Fluss der Lebensenergie.

Rückenfitness (RF)

Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der Rumpfmuskulatur. Für eine bessere Stabilität und Haltung.

Rücken-Zirkel (RZ)

Ein Training an speziellen Dr. Wolff Rückengeräten und auf Matten – für Kraftausdauer, Koordination, Dehnung und Mobilisation.

Salsa für Anfänger (SfA)

Tanzkurs als Vorbereitung auf den Donnerstags-Workshop. Für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 8 €.

Schwimmtechnik-Training (ST)

Die Technik der gängigen Schwimmstile wird verbessert (in kleinen Gruppen).

Selbstverteidigung (SV)

Reaktivieren Sie angeborene Fähigkeiten, Kämpfe zu stoppen. Trainieren Sie Körper und Geist mit Kampfkunst-Elementen und den wirkungsvollen Techniken erfahrener Personenschützer.

Sen Fi (SF)

Fernöstlich inspiriertes Workout im ¾-Takt mit chinesischen Kampfkunstelementen und polynesisch-neuseeländischem Haka-Feeling.

Spinning 1-3 (Spin1-3)

Motivierendes und effektives Konditionstraining auf stationären Fahrrädern.

Step 1-3 (Step1-3)

Ein motivierendes Ausdauertraining. 1=leichte Schritte, geeignet für Einsteiger. 2=komplexere Choreographien. 3=die Choreographie steht im Vordergrund – Vorkenntnisse sind unbedingt empfehlenswert.

Stressabbau (SA)

Durch verschiedene Entspannungstechniken beruhigen Sie Körper und Geist.

ViPR®-Training (ViPR)

Intensives Zirkeltraining mit Kunststoffröhren von 4 bis 20 kg. Komplexe Übungen fordern den ganzen Körper. Der ViPR wird gehoben, geworfen, gezogen, geschoben – dem Training sind keine Grenzen gesetzt. Gutes Körpergefühl wird vorausgesetzt.

Wellness Yoga (WY)

Ein sanfter Einstieg in die Welt des Yoga. Eine Mischung aus Kraft, Beweglichkeit, Balance und Entspannung.

Yoga Power 1-3 (YP1-3)

Dieses Training steht für die Balance von Ruhe und Dynamik, Power und Sensibilität, Kontrolle und Loslassen.

Zumba® (Z)

Tanzinspiriertes Cardio-Fitness Workout zu lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen. Heiß, sexy, spannend und geeignet für Jedermann, doch konditionell herausfordernd.