

adidas® Ballett (AdiB)
Klassisches Ballett-Training – nur ohne Stange. Zum Teil am Boden liegend durchlaufen Sie verschiedene Übungssequenzen als Vorbereitung auf die abschliessende Choreographie. Im Vordergrund des Trainings steht der Aufbau einer guten Haltung. Geeignet für Anfänger & Fortgeschrittene.

adidas® Cycling (AdiC)
Trainieren Sie wie ein Radrennprofi im Velodrom. Entwickelt von britischen Olympiasiegern bereiten immer wiederkehrende Sprinteinheiten perfekt auf das abschließende Finale vor.

adidas® Yoga 1-2 (AdiY)
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. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

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.

Aspria Iron Work (Iron)
Intensives Ganzkörper-Training mit der Langhantel zu motivierender Musik. Die Choreographie wechselt quartalsweise.

Ashtanga Yoga (AY)
Ein dynamisches Übungssystem, in dem eine Vielzahl von Asanas einer vorgegebenen Serie durch den aktiven Ujjayi-Atem verbunden werden.

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.

Bauch Pur (Bauch)
Intensives Bauchmuskel-Training zu Musik.

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.

Drums Alive® (Drums)
Ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Kombiniert Aerobic-Elemente mit energiegeladenen Trommelbewegungen.

ETB 1-2 (ETB1-2)
European Tae Bo ist ein intensives Ausdauertraining basierend auf Schritt- und Schlagtechniken aus dem Kampfsport. Ohne Choreographie.

Express Loop (ExL)
Ein motivierendes Gruppentraining an Fitnessgeräten zur Straffung und Kräftigung des gesamten Körpers.

Express Dehnen (ExD)
Unter Anleitung eines Trainers wird 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.

Fun Ya! (FY)
Tanzen muß Spaß machen! Ohne komplexe Choreographien bingt Sie dieses einfache, doch kraftvolle Training zum Schwitzen. Von Oriental & Klassik bis Latin & HipHop führt Sie dieser Kurs auf eine musikalische Reise um die Welt.

Fußball/Volleyball 1-2 (Fball/Vball1-2)
Ballsportarten unter Anleitung eines Trainers.

Hatha Yoga 1-3 (HY1-3)
Fließende Verbindung von Haltung, Atmung, Entspannung und Meditation.

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.

Indoor Cycling 1-3 (IC1-3)
Motivierendes und effektives Konditionstraining auf stationären Fahrrädern.

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.

Luna Yoga (LY)
Eine sanfte Asana-Folge als Vorbereitung für die im Sitzen ausgeführten meditativen Atemübungen – der perfekte Tagesausklang.

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. (Dienstags, 12.45-13.35 Uhr mit Wellness Beats aus Drums Alive®.)

Rücken-Zirkel (RZ)
Ein Training an speziellen Dr. Wolff Rückengeräten und auf Matten – für Kraftausdauer, Koordination, Dehnung und Mobilisation.

Schwimmtechnik-Training 1-2 (ST1-2)
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.

Soft Yoga Flow
Die mit der Atmung fließende, meditative Yogaklasse beinhaltet intensive Dehnungen & einen langen Entspannungsteil - die neue Woche kann kommen!

SPEEDBALL®-Fitness (SB)
Ein kontinuierlicher Bewegungsfluss mit einem 1-2 kg schweren Ball. Elemente aus dem Kampfsport und funktionelle Übungen sorgen für ein perfektes Ganzkörper- und Cardio-Workout. Intro = technische Einweisung auf den folgenden Kurs.

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.

Step/Aerobic Basic (StepB/AeroB)
Dieser Kurs ist ideal für alle, die an Kursen teilnehmen möchten, jedoch keine Vorkenntnisse besitzen. Step = gerade Kalenderwoche; Aerobic = ungerade Kalenderwoche.

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. 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)
Training 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.

Ihr Klick zum Club:
www.aspria-berlin.de

Genauso vielfältig
wie unser
Kursprogramm:

Kurse

Mai bis August 2012

Personal Training
bei Aspria

Ein einzigartiger Club für Kultur,
Business, Sport und Well-Being
Karlsruher Straße 20
10711 Berlin
Tel. (030) 890 68 88-0



Be More



Be More

Aspria bringt Sie in Bewegung!

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|--|---|--|--|---|
| 08.00-09.15 Hatha Yoga 2 MB1 Holger + | 08.15-09.05 Indoor Cycling 1 CL ★ Susanne | 08.30-09.20 Bodyshape L1 Carmen B. | 08.15-09.00 Indoor Rowing CL ★ Andreas | 08.15-09.05 Indoor Cycling 2 CL ★ Susanne + | 09.00-09.50 Pilates 1 MB1 Melanie | 10.10-11.00 Body Wellness L1 Daniela |
| 09.15-10.00 Aqua Fit P Antje + | 08.30-09.20 Bodyshape L2 Serkan | 09.05-10.05 Pilates 2 MB1 Serkan + | 09.00-09.50 Pilates 1 L1 Sebastian W. | 08.15-09.05 Bodyshape L1 Carmen B. | 10.00-10.50 Pilates 1 MB1 Melanie | 10.15-11.15 Hatha Yoga 1 MB1 Sabine |
| 09.30-10.20 Bodyshape L1 Romeyo | 08.30-09.45 Hatha Yoga 3 MB1 Katrin H. ++ | 09.15-10.00 Aqua Fit P Sylke + | 09.20-10.05 Aqua Fit P Matthias C. + | 09.15-10.05 Bodyshape L1 Carmen B. | 10.20-11.10 Aerobic 2 L1 Dennis + | 11.00-11.50 Boxen L2 Michael |
| 09.30-10.20 Wellness Yoga MB1 Solaya | 09.15-10.00 Aqua Fit P Nadine + | 09.25-10.15 Bodyshape L1 Carmen B. | 10.00-10.30 Express Dehnen CR Sascha | 09.30-10.00 Speedball®-Fitness L2 Nadine + | 11.00-12.00 Pilates 2 MB1 Melanie + | 11.10-12.00 Rückenfitness L1 Frank |
| 10.15-11.00 Aqua Fit P Antje + | 09.30-10.20 Herz & Hantel L1 Carmen B. | 10.15-11.00 Aqua Fit P Sylke + | 10.00-11.00 Aspria Iron Work L1 Andreas | 09.30-11.00 Stressabbau MB1 Bärbel | 11.20-12.10 Bodyshape L1 Dennis | 11.30-12.45 Hatha Yoga 2 MB1 Sabine + |
| 10.25-10.55 Express Dehnen MB2 Sascha | 09.30-10.20 Step 2 L2 Serkan + | 10.15-11.30 Kundalini Yoga MB1 Roman W. | 10.00-11.00 Pilates 2 MB1 Virginia + | 09.45-10.45 Nordic Walking OD Daniel K. | 12.00-13.00 Heat Yoga MB2 Sabine + | 12.10-12.55 Aqua Fit P Moritz + |
| 10.30-11.20 Qi Gong MB1 Solaya | 10.00-11.15 Hatha Yoga 2 MB1 Jost + | 10.20-11.10 Fun Ya! L1 Serkan + | 10.15-11.00 Aqua Fun P Sebastian W. | 10.00-11.15 AntiGravity®Yoga MB2 + | 12.05-12.50 Aqua Fit P Carolin + | 12.10-13.00 Step 2 L2 Frank + |
| 10.30-11.20 Step 1 L1 Romeyo | 10.15-11.00 Aqua Fit P Nadine + | 10.20-11.20 Heat Yoga MB2 Sabine + | 10.15-11.30 Hatha Yoga 2 MB2 Bettina + | 10.15-11.05 Step/Aerobic Basic L1 Nadine | 12.05-13.05 Hatha Yoga 1 MB1 Christian W. | 12.00-14.00 Beachvolleyball Beach 61 ohne Trainer ++ |
| 11.00-11.45 Rücken-Zirkel CR Sascha | 10.30-11.20 Bodyshape L2 Serkan | 10.25-11.15 Dance Aerobic L2 Carmen B. ++ | 10.30-11.15 Rücken-Zirkel CR Sascha | 11.15-12.05 Drums Alive® L1 Daniel K. | 12.20-13.10 Zumba® L1 Danelly + | 12.15-14.15 Volleyball 2 L1 Sebastian K. ++ |
| 11.30-12.30 Yoga Power 1 MB1 Jost | 10.30-11.20 Aerobic 1 L1 Carmen B. | 11.20-11.50 Flexi Bar® L2 Sylke | 10.45-11.35 Step 1 L2 Frank | 12.00-12.50 Wellness Yoga MB1 Sabine | 13.00-13.45 Aqua Fun P Carolin | 13.00-14.00 Hatha Yoga 1 MB1 Sabine |
| 11.30-12.30 Beckenboden L1 Griselda | 11.30-12.20 Rückenfitness L1 Daniel K. | 11.30-12.30 Express Loop CR Matthias C. | 11.15-12.05 adidas® Cycling CL Sebastian W. | 12.15-12.45 Flexi Bar® L2 Daniel K. | 14.00-15.30 Jazzdance 1 L2 Warnar + | 13.10-13.55 Aqua Fun P Moritz |
| 11.45-12.30 Rücken-Zirkel CR Sascha | 11.30-12.45 AntiGravity®Yoga MB2 Jost + | 11.30-12.45 Tai Chi 1 L1 Mr. Lee | 11.40-12.40 Hatha Yoga 1 MB1 Bettina | 12.15-13.30 Tai Chi 2 L1 Mr. Lee + | 15.45-16.45 Body Pump® L1 Oliver Q. | 16.45-17.45 Aspria Iron Work L1 Alex |
| 16.40-17.40 Aspria Iron Work L1 Andreas | 12.20-12.40 Bauch Pur L1 Daniel K. | 11.40-12.55 Hatha Yoga 2 MB1 Sabine + | 11.45-12.35 Rückenfitness L1 Frank | 13.00-13.45 Aqua Fit P Katrin M. + | 17.00-17.50 Dance Aerobic L1 Nadine + | 17.30-18.45 adidas®Yoga 2 MB1 Birgit + |
| 17.40-18.40 Pilates 2 MB1 Melanie + | 12.45-13.35 Rückenfitness L1 Daniel K. | 16.15-17.00 Aqua Fit P Antje | 16.00-16.30 Express Dehnen CR Oliver T. | 14.00-14.45 Aqua Fit P Katrin M. + | 17.00-17.50 Indoor Cycling 2 CL Antonio + | 18.00-18.50 Hip Hop L2 Fulya + |
| 17.45-19.00 AntiGravity®Yoga MB2 Frida + | 16.30-17.00 Express Dehnen CR Ivan | 17.10-18.00 Schwimmtechnik 1 P Nicole | 17.00-17.50 Teen-Cycling CL (ab 10 Jahre) Janine | 16.30-17.30 Hatha Yoga 2 MB1 Sabine + | 17.00-18.15 Hatha Yoga 2 MB1 Katrein + | 18.00-18.50 Bodyshape L1 Frank |
| 17.50-18.50 ETB 1 L1 Andreas + | 17.40-18.30 Drums Alive® L2 Romeyo | 17.50-18.40 Rückenfitness L1 Sebastian P. | 17.00-18.15 Hatha Yoga 2 MB1 Birgit + | 16.45-17.35 Rückenfitness L1 Claudia O. | 18.00-18.50 Bodyshape L1 Nadine | 18.00-19.15 Indoor Cycling 3 CL Marc ++ |
| 18.15-18.45 Flexi Bar® L2 Matthias C. | 17.45-18.30 Indoor Rowing CL Matthias C. | 18.00-19.00 Express Loop CR Norbert | 18.00-18.30 Speedball®-Fitness L2 Sebastian W. + | 17.35-18.50 Hatha Yoga 3 MB1 Sabine ++ | 18.30-19.30 Hatha Yoga 1 MB1 Katrein | 19.00-19.50 Zumba® L1 Monique + |
| 18.45-19.35 Indoor Cycling 1 CL Winviell | 17.45-18.45 Body Pump® L1 Christian K. | 18.05-19.20 Hatha Yoga 2 MB1 Jost + | 18.00-18.50 Step 1 L1 Claudia K. | 17.45-18.05 Bauch Pur L2 Claudia O. | | 19.00-20.15 Soft Yoga Flow MB1 Birgit |
| 18.50-19.50 Step 2 L2 Bianca + | 18.00-18.50 Pilates 1 MB1 Claudia K. | 18.30-19.20 Wellness Yoga MB2 Bärbel | 18.00-19.00 Express Loop CR Matthias S. | 17.45-18.35 Latin Aerobic 2 L1 Serkan + | | |
| 18.50-19.50 Hatha Yoga 1 MB1 Christian W. | 18.30-19.45 Yoga Power 3 MB2 Bob ++ | 18.50-19.50 Step 3 L1 Sebastian P. ++ | 18.15-19.15 Nordic Walking OD Matthias C. | 18.45-19.35 ViPR®-Training TS Daniel B. ++ | | |
| 18.55-19.45 Rückenfitness L1 Melanie | 18.55-19.45 Bodyshape L1 Romeyo | 19.00-19.50 Indoor Cycling 2 CL Susanne + | 18.20-19.20 Pilates 2 MB1 Antje + | 18.45-19.35 Bodyshape L1 Andreas | | |
| 19.00-19.45 Aqua Fit P Matthias C. + | 19.00-19.45 Aqua Fit P Matthias C. + | 19.00-19.50 Step/Aerobic Basic L2 Alex | 18.25-19.25 adidas® Yoga 1 MB2 Birgit + | 18.45-19.35 Fun Ya! L2 Serkan + | | |
| 19.00-19.50 ViPR®-Training TS Roman M.W. ++ | 19.00-19.50 Pilates 2 MB1 Claudia K. + | 19.05-19.55 Selbstverteidigung TS Daniel B. | 18.40-19.25 Aqua Fit P Sebastian W. + | 19.00-20.00 Luna Yoga MB2 Sabine | | |
| 19.55-20.45 Dance Aerobic L1 Carmen B. ++ | 19.00-20.15 Indoor Cycling 3 CL Antonio ++ | 19.30-20.20 Pilates 1 MB1 Bettina | 19.00-19.50 Hip Hop L2 Fulya + | 19.00-20.15 Tai Chi 1 MB1 Mr. Lee | | |
| 20.00-20.20 Bauch Pur L2 Björn | 19.50-21.05 Jazzdance 2 L1 Romeyo ++ | 19.30-21.00 Stressabbau MB2 Bärbel | 19.00-19.50 Boxen TS Michael | 19.45-20.35 Indoor Cycling 2 CL Carmen D. + | | |
| 20.00-20.50 Schwimmtechnik 1 P Melanie | 20.00-21.00 Fußball TS Steven | 20.00-21.00 Aspria Iron Work L1 Alex | 19.00-20.00 Body Pump® L1 Christian K. | 19.45-20.45 adidas® Ballett L2 Maria | | |
| 20.00-21.00 Heat Yoga MB2 Julia + | 20.00-21.00 Yoga Power 1 MB1 Bob | 20.00-21.00 Fußball TS Steven | 19.05-19.55 Indoor Cycling 1 CL Samson | 19.45-20.45 ETB 2 L1 Andreas ++ | | |
| 20.00-21.15 Hatha Yoga 2 MB1 Christian W. + | 20.00-21.15 AntiGravity®Yoga MB2 Jost + | 20.05-20.55 Latin Aerobic 1 L2 Augusto | 19.30-20.20 Body Wellness MB1 Antje | | | |
| 20.30-21.20 Indoor Cycling 2 CL Björn + | 20.10-21.00 Sen Fi L2 Daniel K. | | 19.35-20.25 Schwimmtechnik 2 P Nicole | | | |
| 20.30-22.00 Jazzdance 2 L2 Warnar ++ | 21.10-21.30 Bauch Pur L2 Romeyo | | 19.35-20.50 Ashtanga Yoga MB2 Jost ++ | | | |
| 20.50-21.40 Bodyshape L1 Carmen B. | 21.10-22.00 Rückenfitness L1 Daniel K. | | 20.05-20.25 Bauch Pur L2 Samson | | | |
| | | | 20.15-22.15 Volleyball 1 L1 Sebastian K. | | | |
| | | | 20.25-21.40 Kundalini Yoga MB1 Roman W. | | | |

Kinder-/Familienschwimmzeiten:

Mo, Di + Do, Fr: 11.00-12.30 Uhr 16.00-18.00 Uhr
 Mi: 11.00-12.30 Uhr 14.00-16.00 Uhr
 Sa + So: 10.00-12.00 Uhr 14.00-16.00 Uhr

**Mindestens genauso effektiv wie unsere Kurse:
Power Plate + miha bodytec**

Power Plate ab € 29 mtl.
 miha bodytec ab € 39 mtl.

Weitere Informationen zu unseren innovativen Trainingsmethoden Power Plate, miha bodytec und zum Kursbereich unter awerner@aspria.de

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. Kurse finden erst ab 3 Teilnehmern statt. Indoor Cycling: Brustgurte zur Pulskontrolle erhalten Sie gegen Pfand an der Service-Station.

Änderungen vorbehalten! Gültig: 02.05.-31.08.2012
 Alle Kurse ab 13 Jahren.

Legende:
 L1: Loft 1
 L2: Loft 2
 CL: Cycling Loft
 CR: Circuit Raum

MB1: Mind & Body Studio 1
 MB2: Mind & Body Studio 2
 P: Pool
 TS: Team-Sporthalle

+ Vorkenntnisse nicht erforderlich
 + Moderate Ansprüche an Koordination und Kondition
 ++ Hohe Ansprüche an Koordination und Kondition

👤 = auch für Junggebliebene (50+)
 👶 = Kinderbetreuungszeit
 ❤️ = Kinderkurs parallel (Details siehe Kinder-Kursplan)
 📇 = Teilnahme-Chip erforderlich, erhältlich an der Rezeption

★ = Anmeldung an der Rezeption oder unter Tel. (030) 890 68 88-72 (auch für Silber-MG)
 🐦 = Kursvertretungen auch auf Twitter (Kürzel in Klammern) www.twitter.com/aspria_de

Beachvolleyball: Platzreservierung bei Beach 61 (Anfahrt siehe www.beach61.de).


