

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-09:55 Bodyshape Shape · Nicole +	07:00-08:00 Cycling Energy · Eric ++	07:00-08:15 Yoga am Morgen Balance · Claudia +	08:00-08:55 Medical Move® Shape · Anja B. +	09:00-10:00 BODYPUMP® Shape · Ralf ++	09:00-10:00 BODYPUMP® Shape · Iris ++	10:00-11:15 Hatha Yoga Balance · Sasha +
09:00-09:55 Pilates Balance · Sofia ++	08:30-09:25 Rücken-Yoga Balance · Angie +	09:00-09:55 Rückenfit Shape · Ute +	09:00-09:45 Aqua Fit Pool · Anni +	09:15-10:30 Viniyoga Balance · Monika +	10:00-10:15 Cycling Intro Energy · Iris +	10:15-11:00 Aqua Fit Pool · Ute K. +
10:00-10:55 Zumba®Fitness Shape · Jasmin +	09:00-09:55 Step Fatburner Shape · Heidi +	10:00-10:45 Aqua Power Pool · Ciprian ++	09:30-10:45 Yoga Rücken + Gelenke Balance · Andrea +	09:30-10:15 Aqua Fit Pool · Torben +	10:05-10:55 Pilates Balance · Ute +	10:30-11:30 BODYPUMP® Shape · Friederike ++
10:00-11:00 Cycling Energy · Linda +/++	09:30-10:25 Pilates Balance · Angie +/++	10:00-10:55 Step Choreo Shape · Jenny ++	10:00-10:55 Body Workout Shape · Anni ++	10:05-11:00 Bodyshape Shape · Christina +/++	10:05-11:00 Step Choreo Shape · Heidi ++	10:30-11:30 Cycling Energy · Katja ++
10:00-11:15 Hatha Yoga Balance · Sofia +	10:00-11:00 BODYPUMP® Shape · Claas ++	11:00-11:55 BBPR Shape · Jenny +	11:00-11:55 Pilates Balance · Anni ++	10:10-11:10 Cycling Energy · Benjamin +	10:15-11:15 Cycling Energy · Iris +/++	11:30-12:25 PNF-Rücken Balance · Andreas +
10:05-10:50 Aqua Fit Pool · Andrea +	10:30-11:25 Pilates Balance · Angie +	11:00-12:15 Gyrokinesis® Balance · Annette +	16:00-16:55 Bodyshape Core Shape · Angie +	10:35-11:30 Tai Chi Balance · Torben +	11:00-12:15 Gyrokinesis® Balance · Annette +	11:35-12:30 Sweat & Burn Shape · Friederike +
11:05-12:00 Qi Gong Shape · Torben +	11:05-11:50 Aqua Zumba® Pool · Jasmin +	15:30-16:20 med. Rückentraining Balance · Sabine +	17:00-17:55 Sweat & Burn Shape · Manu ++	11:05-12:00 Rückenfit Shape · Sofia +	11:05-12:00 Bodyshape Shape · Arina +	11:40-12:40 Cycling Energy · Katja ++
11:20-12:35 Gyrokinesis® Balance · Annette +	11:35-12:30 Fit & Vital 50+ Shape · Angie +	17:00-17:45 Functional Training Fitnessfläche · Claas ++	17:00-17:55 Pilates Balance · Angie ++	12:05-12:50 Stretch & Relax Shape · Sofia +	12:00-12:45 Aqua Power Pool · Frederic ++	12:30-13:25 Feldenkrais Balance · Daniela +
16:00-16:55 Pilates Balance · Jasmin +	16:00-16:55 BBPR Shape · Nicole +	17:00-18:00 Cycling Energy · Jörg ++	18:00-18:15 Workout Fitnessfläche · Fitnessstr.+	15:00-15:55 Bodyshape Core Shape · Angie +	12:30-13:25 Power Yoga Balance · Arina ++	12:35-13:30 Bodyshape Shape · Jenny ++
17:00-17:45 Functional Training Fitnessfläche · Claas ++	17:00-17:55 Step Choreo Shape · Arina ++	17:30-18:25 Body Workout Shape · Ibou ++	18:00-18:55 Step Choreo 3 Shape · Jenny +++	16:00-16:55 Yogalates Germany Balance · Angie +	16:00-16:55 Rückenfit plus Balance · Ute +	13:35-14:30 Step Choreo 2 Shape · Jenny +++
17:00-17:55 BBPR plus Shape · Friederike +	18:00-18:15 Workout Fitnessfläche · Fitnessstr.+	17:30-19:00 Hatha Yoga Balance · Andrea +/++	18:00-19:00 Cycling Energy · Kristina S. +	16:00-16:55 Bauch-/Rücken-Training Shape · Anja S. +	16:30-17:25 TAE BO® Shape · Harry +	14:35-15:25 Zumba®Fitness Shape · Jasmin ++
17:00-17:55 med. Rückentraining Balance · PhysioTEAM+	18:00-18:55 Bodyshape Shape · Arina +	18:00-18:15 Workout Fitnessfläche · Fitnessstr.+	18:00-18:55 Power Yoga Balance · Arina ++	17:00-18:00 BODYPUMP® Shape · Ralf ++	17:30-18:30 BODYPUMP® Shape · Trainer-Team +	15:30-16:30 BODYPUMP® Shape · Claas ++
18:00-18:15 Workout Fitnessfläche · Fitnessstr.+	18:00-19:15 Chi Yoga Balance · Michaela +	18:30-19:25 Dance Step Shape · Ibou ++	18:05-18:55 Aqua Power Pool · Sebastian ++	17:00-18:00 Cycling Energy · Christina +/++		16:30-17:25 Pilates Balance · Jasmin +
18:00-18:55 TAE BO® Shape · Harry ++	18:05-18:50 Aqua Fit Pool · Fitness-Team +	19:00-19:15 Workout Fitnessfläche · Fitnessstr.+	19:00-19:25 Bauch-/Rücken-Training Shape · Friederike +	18:00-19:00 Just Dance Balance · Annette +		16:45-17:45 Cycling Energy · Katja/Christina ++
18:00-19:00 Cycling Energy · Sarah +/++	18:30-19:30 Cycling Energy · Sarah ++	19:05-20:00 Pilates Balance · Ute K. ++	19:00-20:15 Gyrokinesis® Balance · Annette +	18:05-19:00 Bodyshape plus Shape · Ibou ++		17:35-18:30 TAE BO® Shape · Anja S. ++
18:00-19:25 Hatha Yoga Balance · Alin ++	19:00-19:15 Workout Fitnessfläche · Fitnessstr.+	19:30-20:25 Zumba®Fitness Shape · Greta +	19:30-20:30 BODYPUMP® Shape · Friederike ++	18:10-19:10 Cycling Energy · Christina +/++		
18:30-19:15 Aqua Power Pool · Frederic ++	19:00-19:55 Dance Step Shape · Heidi ++	19:30-20:30 Cycling Energy · Kristina ++	20:20-21:35 Hatha Yoga Balance · Rolf +	18:15-19:00 Aqua Power Pool · Frederic ++		
19:00-19:15 Workout Fitnessfläche · Fitnessstr.+	19:20-20:15 Tai Chi Balance · Torben +	20:05-21:05 Power Yoga Balance · Friederike ++		19:05-20:00 Dance Aerobic Shape · Ibou +++		
19:00-20:00 BODYPUMP® Shape · Micky ++	20:00-21:00 BODYPUMP® Shape · Sarah ++	20:15-21:00 Aqua Fit Pool · Ute K. +				
19:15-20:15 Cycling Energy · Sarah +/++	20:20-21:35 Hatha Yoga Balance · Claudia +	20:30-21:30 TAE BO® Shape · Anette ++				
19:30-20:25 Pilates Balance · Anni +	20:30-21:30 Cycling Energy · Katja +					
20:30-21:25 Step Fatburner Shape · Anni +						



# Kursplan ab Februar 2012

Änderungen vorbehalten!



+ Einsteiger  
++ Mittelstufe  
+++ Fortgeschrittene (hohe Ansprüche an Koordination und Kondition)

☺ = Kinderbetreuungszeit  
♥ = Kinderkurs parallel  
★ = Kindermitglieder ab 10 Jahre dürfen in Begleitung eines Elternteils an diesem Kurs teilnehmen.  
16+ = Mitglieder ab 16 Jahre dürfen an diesem Kurs teilnehmen.

Balance = Kursstudio im EG  
Shape = Kursstudio im OG  
Energy = Cyclingstudio im OG  
Pool = 20-m-Sport-Pool  
Outdoor/= Treffpunkt Rezeption Fläche

Bitte erscheinen Sie pünktlich zu allen Kursen, denn nach Kursbeginn ist eine Kursteilnahme nicht mehr möglich.  
**Indoor-Cycling:** Bitte beachten Sie, dass eine Reservierung der Geräte nicht gestattet ist.

# Aspria Kursbeschreibungen

## Aqua Fit

Aqua Fit entlastet die Wirbelsäule, stärkt die Muskulatur und bringt das gesamte Herz-Kreislauf-System auf Trab.

## Aqua Power

Ein powervolles Training! Gespickt mit Übungen, die Ihren gesamten Körper fordern. Kräftigung der Muskulatur und Steigerung der Kondition unter Einsatz verschiedener Geräte.

## Aqua Zumba®

Aqua Zumba® ist die ultimative Poolparty! Spaß, Sport und Tanz treffen sich hier auf einzigartige Weise. Für alle, die gerne im Wasser trainieren ist dieser Kurs das reinste Vergnügen.

## Bauch/Rückentraining:

Für alle, die einen ergänzenden Kurs zu ihrem Trainingsprogramm an den Geräten oder ausdauerorientierten Kursen suchen, um Rückenproblemen vorzubeugen. Anhand von funktionellen Übungen werden in diesem Kurs die Bauch und Rückenmuskeln ausgewogen trainiert.

## BBPR

Straffen Sie die Problemzonen! Gezielte Übungen für Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur.

## BODYPUMP®

Ideal für jeden, der zeiteffektiv alle Hauptmuskelgruppen trainieren möchte. Mitreißende Musik, motivierende Trainer und die klassischen Gewichtübungen sorgen für ein einzigartiges Gefühl!

## Bodyshape/Bodyshape plus

Trainieren Sie ausgewogen Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur! Der Einsatz von unterschiedlichsten Kleingeräten sorgt für ein abwechslungsreiches Kraftausdauertraining.

## Bodyshape Core

Mittels komplexer Übungen für Schulter, Rücken, Bauch und Becken sorgt dieses moderne Kurskonzept für eine außergewöhnliche Rumpfstabilität.

## Chi Yoga

Chi Yoga verbindet geistige Konzentration, Atmung und Körperbewegungen miteinander. Fließende Bewegungen, bei denen eine Übung in die andere übergeht, stehen dabei im Vordergrund.

## Cycling

Herz-Kreislauf-Training mit dem Ziel der Fettverbrennung und der Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Variable Stundenprofile sorgen für ein abwechslungsreiches Training!

## Cycling Intro

Herz-Kreislauf-Training mit dem Ziel der Fettverbrennung und der Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Variable Stundenprofile sorgen für ein abwechslungsreiches Training! In diesem Kurs wird alles für Einsteiger erklärt.

## Dance Aerobic/Dance Step

Dieser Kurs verbindet klassische Elemente des Aerobic/Step-Aerobic mit faszinierenden Elementen aus dem Jazz, House, Latin oder Hip-Hop. Eine gute Arm- und Beincoordination, Rhythmusgefühl und Spaß an tänzerischen Bewegungen ist wünschenswert.

## Feldenkrais

Unbewusst erlernte Bewegungsformen werden durch langsame und fließende Bewegungen wieder neu entdeckt. Es werden Bewegungsalternativen aufgezeigt und nachteilige Bewegungsmuster werden gelöst.

## Fit & Vital 50+

Leichte Schritte, sanfte Übungen, Musik und eine niedrige Intensität ermöglichen jederzeit den Einstieg in diesen Kurs. Stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Arm- und Beinmuskulatur und verbessern Sie dabei Ihre Kondition und Ihr Gleichgewicht!

## Functional Training

Dieses Kursprogramm ist ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines abwechslungsreichen Ganzkörpertrainings mit Teamgeist und einer hohen Workout-Intensität lieben.

## Gyrokinesis®

Gyrokinesis® verbindet Elemente aus dem Tanz, Yoga, Turnen und Schwimmen zu komplexen dreidimensionalen Bewegungen, die auf die Atmung abgestimmt werden. Auf Hockern sitzend, später auch in liegender und stehender Position werden alle Muskeln und Gelenke systematisch trainiert.

## Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Yogaform, die sowohl kraftvolle, lebendige Elemente wie auch sanfte, entspannende Bewegungsformen enthält. Die Stunde beinhaltet Körperübungen (Asanas), Atem- und Meditationsübungen sowie Phasen der Tiefenentspannung.

## Just Dance

Aus Liebe und Leidenschaft am Tanzen. Ohne Leistungsdruck für alle Altersklassen. Tanz zwischen Körper, Geist und Seele. Balance, Kreativität und Körperbewusstsein werden geweckt, gefördert und intensiviert. Just Dance steht für Lebensfreude, Emotionen, Kraft und Freude.

## Medical Move®

Dieser Kurs ist ein Gesundheitstraining der vielseitigen und effektiven Sorte. Durch Gelenkpflege wird Zivilisationskrankheiten entgegengewirkt. Wirbelsäulenrotationen, Dreidimensionalität, Kombination aus Balance- und Dynamikbewegungen, sowie Rücken-, Bein-, Gesäß- und Rumpfkraftigungsübungen runden dieses Präventionstraining ab.

## Medizinisches Rückentraining

Ziel des Trainings ist es, Übungen und Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung bei Rückenschmerzen zu vermitteln. Die relevanten Muskelgruppen werden gestärkt, um die Wirbelsäule im Alltag zu entlasten.

## Pilates

Die Grundlage dieser nach Joseph Pilates benannten Methode ist die Stimulation der tief liegenden, schwächeren Muskulatur, die Stabilisierung der Körperhaltung sowie eine intensivere Körperwahrnehmung.

## PNF-Rücken

PNF-Rücken fördert über intensive, komplexe Übungen insbesondere Koordination und Körperbeherrschung. Die präzisen Bewegungsausführungen sind für jeden Teilnehmer, unabhängig von Alter und Trainingsniveau, eine Herausforderung und ein optimales Rückentraining.

## Power Yoga

Power Yoga hebt das Energieniveau wie keine andere Yogaform, da die Übungen kraftvoll, dynamisch und ineinander fließend ausgeführt werden. Im Mittelpunkt steht eine bestimmte Abfolge von Körperhaltungen in Synchronisation zur Atmung. Ein Workout im Yoga-Stil.

## Qi Gong

Lernen auch Sie die sanften Qi Gong-Übungen kennen, die Krankheiten vorbeugen, Begleiterscheinungen des Alters mildern, Ihren Geist beruhigen und Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aktivieren.

## Rückenfit

In diesem Kurs stehen rückenkräftigende, mobilisierende und stabilisierende Übungen im Vordergrund. Der Einsatz verschiedenster Zusatzgeräte bringt Abwechslung in diesen Kursklassiker.

## Rückenfit plus

Inhaltlich entsprechend dem Rückenfit-Kurs plus Bauch und Beckenbodentraining.

## Rücken-Yoga/Yoga für Rücken + Gelenke

Im Zentrum dieser Stunde steht die Wirbelsäule als Mittelachse des Körpers. Ihre Beweglichkeit und Aufrichtung sind von großer Bedeutung für Ihr Gesamtfinden. Durch einfache Übungen wird die Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur gelockert, gedehnt und trainiert.

## Step Choreo

Dieser Kurs kombiniert einfache und komplexe Schritte des Aerobictrainings in Kombination mit motivierender Musik zu einer Choreografie. Ein gewisses Maß an Koordinations- und Konditionsvermögen wird empfohlen.

## Step Fatburner

Für Einsteiger und alle, die einfache Step-Schritte in Kombination mit intensiven Armbewegungen bevorzugen. Die Schulung der Schritttechnik und der Arm-Bein-Koordination steht dabei im Vordergrund.

## Stretch & Relax

Bei Stretch & Relax werden verschiedene Muskeldehnungen und Entspannungstechniken angewendet, um Ihren Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## Sweat & Burn

Die Stunde mit dem gewissen „Nachbrenneffekt“! Steigern Sie Ihre Ausdauer und lassen Sie Ihre Muskeln brennen. Diese Stunde ist besonders gut für Teilnehmer geeignet, die ihre Körperform optimieren und sich so richtig auspowern möchten.

## TAE BO®

Eine gelungene Kombination aus Kickboxen und Aerobic ohne komplizierte Choreografien. Tae Bo sorgt für Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft. Für alle, die sich so richtig auspowern möchten.

## Tai Chi

Grenzenlose Harmonie, basierend auf dem Prinzip des Zusammenspiels von Bewegung und Atmung. Der Geist gewinnt während der Übungseinheiten an Ruhe und Gelassenheit.

## Workout

Es erwartet Sie ein knackiges Workout, gespickt mit abwechslungsreichen Übungen. Treffpunkt für die Teilnahme am Workout ist der Mattenbereich auf der Fitnessfläche neben dem Trainerdesk.

## Yoga am Morgen

Yoga am Morgen enthält zum einen kraftvolle, lebendige Elemente und zum anderen entspannende Bewegungsformen – der richtige Mix, den Tag zu begrüßen. Freuen Sie sich auf Körperübungen (Asanas), Atem-, Meditationsübungen und Phasen der Tiefenentspannung.

## Yogalates Germany

Der Trainingsmix aus Yoga und Pilates – mit konzentrierten Übungen den Körper formen und dehnen, ohne sich dabei zu verrenken.

## Viniyoga

Beeinflussen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden positiv. In dieser Stunde bringen einfache Atemübungen Ihren Kreislauf in Schwung, leichte Übungen verbessern Beweglichkeit und das Gleichgewichtsgefühl.

## Zumba® Fitness

Das Workout basiert auf dem Prinzip „Fun and easy to do“. Für Zumba® Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.