

Alle	mit Anmeldung	● Geeignet für ITRIM
Mittelstufe	Freies Boxing	
Fortgeschritten	Outdoor	
	Auf der Trainingsfläche	
	Kinderbetreuung	
	Special	

* Teilnahme nur nach Anmeldung an der Rezeption
 ** Begrenzte Anzahl von Equipment: Bitte an der Rezeption anmelden. Die Kursreihe dauert 5-10 Wochen. Informationen zum Start der Kursreihe erhalten Sie an der Rezeption.



ÖFFNUNGSZEITEN

MO 6:30 - 23:00	DI 6:30 - 23:00	MI 6:30 - 23:00	DO 6:30 - 23:00	FR 6:30 - 22:00	SA 8:00 - 22:00	SO 8:00 - 22:00
8.45 - 12.30 Kinderbetreuung	8.45 - 12.30 Kinderbetreuung	8.45-12.30 und - 16.00-19.15 Kinderbetreuung	8.45-12.30 und - 16.00-19.15 Kinderbetreuung	8.45 - 12.30 Kinderbetreuung		10.00 - 13.30 Kinderbetreuung
6.45 - 8.45 FREIES TRAINING	6.45 - 9.45 FREIES TRAINING	6.45 - 8.45 FREIES TRAINING	6.45 - 8.45 FREIES TRAINING	6.45 - 8.45 FREIES TRAINING	8.15 - 10.15 FREIES TRAINING	8.15 - 10.15 FREIES TRAINING
09.00 - 09.55 ● WIRBELSÄULE	9.00 - 9.40 ● CYCLE 40 **	9.00 - 9.55 ● WIRBELSÄULE	9.00 - 9.55 ● BOOT CAMP	9.00 - 9.55 ● PILATES	8.30 - 9.25 ● Cycle (12.1.-23.2.) **	
9.00 - 9.40 ● TRX **	9.30 - 10.25 ● STEPFATBURNER	10.15 - 10.55 ● TRX **	10.00 - 11.25 ● KUNDALINI YOGA	9.00 - 9.55 ● CYCLE **	9.30 - 10.25 ● CYCLE **	10.00 - 11.25 ● KUNDALINI YOGA
10.00 - 10.20 ● Stretching	10.00 - 11.25 ● HATHA YOGA	10.30 - 10.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	10.00 - 10.55 ● Trampolin meets BBP	10.00 - 11.25 ● VINYASA YOGA	10.30 - 11.25 ● WIRBELSÄULE	10.30 - 10.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken
10.00 - 10.55 ● FATBURNER MOVES	10.30 - 11.25 ● Barré- Workout	11.00 - 11.55 ● BAUCH, BEINE, PO	10.30 - 10.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	10.00 - 10.55 ● BODYSTYLING	10.30 - 10.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	10.30 - 11.25 ● HOT BODY
10.30 - 10.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	10.30 - 10.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken		11.00 - 11.55 ● PILATES	10.30 - 10.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	10.30 - 11.25 ● FATBURNER	11.30 - 12.25 ● BOOT CAMP
11.00 - 11.55 ● BODYSTYLING		12.15 - 16.45 FREIES TRAINING			11.30 - 12.25 ● BODYSTYLING	
12.15 - 16.45 FREIES TRAINING	11.45 - 16.45 FREIES TRAINING	17.00 - 17.45 ● BAUCH, BEINE, PO	12.15 - 17.45 FREIES TRAINING	11.30 - 17.15 FREIES TRAINING	12.45 - 14.45 FREIES TRAINING	12.45 - 15.45 FREIES TRAINING
17.00 - 17.55 ● Trampolin@ajs **		18.00 - 18.55 ● WIRBELSÄULE	18.00 - 18.55 ● PILATES	17.30 - 18.25 ● BODYSTYLING	16.00 - 16.55 ● Selbstverteidigung 26.1.- 16.2. *	
18.00 - 18.55 ● BODYSTYLING	18.00 - 18.25 ● BAUCH, BEINE, PO	18.30 - 19.25 ● STEP II	18.30 - 18.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	18.00 - 18.55 ● ZUMBA 11.1.-1.3. *	14.00 - 18.00 ● 23.02. Wellness Tag *	16.00 - 16.55 ● Trampolin@ajs
18.30 - 19.25 ● STEP III	18.30 - 19.25 ● CALORIEBURNER	18.30 - 18.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	19.00 - 19.55 ● CYCLE **	18.30 - 19.25 ● STEP III		17.00 - 17.55 ● BODYSTYLING
18.30 - 18.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	18.30 - 19.25 ● BODYSTYLING	19.00 - 19.30 ● MILON Betreuung	19.00 - 19.55 ● BOOT CAMP	18.30 - 18.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken		18.00 - 18.55 ● 10.02. Box & Burn *
19.00 - 19.30 ● MILON Betreuung	18.30 - 18.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	19.00 - 19.25 ● Trampolin Express	19.00 - 19.55 ● Dance 17.1.-21.2. *	19.15 - 19.55 ● 25.1. TRX Special **	17.30 - 17.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	
19.00 - 19.25 ● BAUCH EXPRESS	19.00 - 19.30 ● MILON Betreuung	19.30 - 20.25 ● BODYSTYLING	19.00 - 19.30 ● MILON Betreuung	19.15 - 19.55 ● 1.2. TRX Special **	18.30 - 18.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	18.30 - 18.45 ● S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken
19.30 - 20.25 ● Cycle 7.1.-25.2 **	19.30 - 20.25 ● TaeBo 22.1.-26.2. *	19.30 - 20.55 ● HATHA YOGA	20.00 - 20.55 ● Skigymnastik bis 28.2.			
19.30 - 20.25 ● X- WORKOUT	19.45 - 20.25 ● TRX **	19.30 - 20.25 ● CYCLE **	20.00 - 20.55 ● Wirbelsäule 17.1.-21.2. *			
19.30 - 20.25 ● PILATES	20.45 - 21.30 ● Qi Gong	20.30 - 21.25 ● HotBodyXCO 9.1.-27.02.				
20.45 - 22.45 FREIES TRAINING	21.30 - 22.45 FREIES TRAINING	21.15 - 22.45 FREIES TRAINING	21.15 - 22.45 FREIES TRAINING	19.45 - 21.45 FREIES TRAINING	20.30 - 21.45 FREIES TRAINING	20.00 - 21.45 FREIES TRAINING

Kurzfristige Änderungen behalten wir uns jederzeit vor.

AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 07.01.

STRAFFUNG UND KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULE

Eine Gymnastik zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Körpermitte). In dieser Stunde machen wir Übungen zur Lösung von Verspannungen und zur Korrektur von Haltungproblemen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

BODYSTYLING

Ziel dieser Stunde ist die Straffung des gesamten Körpers. Gezielte Übungen helfen das Bindegewebe zu verbessern und die Körperkonturen zu verschönern. Bodystyling ist hervorragend für alle geeignet, die Einsteiger im Gruppentrainingsbereich sind.

BAUCH, BEINE, PO

In dieser Stunde werden die klassischen (weiblichen) Problemzonen mit den neusten Techniken trainiert. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bei einigen BBP Stunden wird Equipment wie Flexi Bars oder XCOs verwendet. XCOs bekommst Du an der Rezeption!

HOT BODY

Dieses schweißtreibende Ganzkörpertraining mit der Langhantel richtet sich an Alle, die bereits eine gewisse Grundkraft- und Kondition mitbringen. Ebenfalls hervorragend für alle Männer geeignet! Hot Body ist gelb (mittelstufe) hinterlegt, da das Training mit der Langhantel für Einsteiger zu intensiv sein könnte.

BAUCH EXPRESS

Ein starker Bauch verhilft zu einem gesunden Rücken und einer stabilen Körper mitte. 25 Minuten Bauch Training pur. Für alle, die mit wenig Zeitaufwand größte Effektivität erzielen wollen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

TRAMPOLIN MEETS BBP

In dieser Stunde gehen wir vor allem auf die Problemzonen Bauch, Beine und Po ein. In Intervallen werden wir Deine Muskeln kräftigen und die Fettverbrennung ankurbeln. Diese Stunde ist für Alle geeignet. Die Durchblutung wird gefördert, der Beckenboden trainiert und das Bindegewebe verbessert sich bereits nach wenigen Wochen.

MILON BETREUUNG

Von Montag bis Donnerstag um 19.00h betreuen wir Euch aktiv in unserem Milon Zirkel. Wir korrigieren die Einstellungen der Geräte und der Sitzpositionen. Auch das Gewicht wird bei Bedarf angepasst. Außerdem erklären wir Euch den Unterschied zwischen konzentrischer und exzentrischer Phase, was den Milon Zirkel so einzigartig macht.

HOTBODYXCO 9.1.-27.02.

Dieses schweißtreibende Ganzkörpertraining mit der Langhantel richtet sich an Alle, die bereits eine gewisse Grundkraft- und Kondition mitbringen. Zwischen den Krafterheiten werden Konditionsintervalle mit den XCOs eingebaut. Ebenfalls hervorragend für alle Männer geeignet! Hot Body ist gelb (Mittelstufe) hinterlegt, da das Training mit der Langhantel für Einsteiger zu intensiv sein könnte.

S.T.R.A.F.F. BAUCH/RÜCKEN

Special Training for an Athletic Fit Figure ist ein innovatives Trainings- Konzept mit effektiven Übungen für die Bauchmuskulatur. Dauer: 15 Minuten

BARRÉ- WORKOUT

Dieses Workout findet teilweise an der Ballettstange und teilweise auf dem Boden (oder der Matte) statt. Wir kombinieren Coretraining, Haltungsschule und Kräftigungsübungen mit dem intensiven Training an der Ballettstange. Mit Barré Workout bekommst du einen straffen Körper und bewegst dich gleichzeitig anmutig und grazil. Dieses Training ist eine willkommene Abwechslung zu unserem meist sitzenden Alltag.

FETTVERBRENNUNGS- UND KONDITIONSTRaining

CYCLE 40

Beschreibung siehe Cycle Dauer: 40 Minuten

CYCLE

Effektives Herzkreislauftraining mit Tipps zur richtigen Herzfrequenz und Fahrtechnik. Hervorragend auch für alle geeignet, die mit dem Cyclen beginnen möchten. Für eine gezieltere Trainingssteuerung empfehlen wir einen Herzfrequenzmesser von z.B. POLAR. Unser Trainerteam berät Sie hier gerne! Da das Equipment begrenzt ist, bitten wir Dich Dich telefonisch oder online vorher anzumelden.

STEPFATBURNER

Ein Kurs für jedermann, der schwitzen und Kalorien verbrennen möchte. „Step Fatburner“ ist ein intensives Konditionstraining in Kombination mit kräftigenden Übungen für den ganzen Körper. Wunderbar auch für Einsteiger, die noch keine Erfahrung mit dem Step gemacht haben!

FATBURNER MOVES

HerzKreislauftraining zu mitreissender Musik mit dynamischer Schrittkombination. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

FATBURNER

Ziel ist es Kalorien zu verbrennen. Leichte Schrittkombinationen bringen die Teilnehmer zum Schwitzen und verbessern dabei die Kondition und Koordination. Ebenfalls wunderbar für Einsteiger geeignet.

STEP III

Für Alle geeignet, die Spaß an kreativen Step-Choreographien und an Bewegung zur Musik haben. Eine Stunde für fortgeschrittene Group Fitness Teilnehmer.

CALORIEBURNER

Intensives Konditions- und Koordinationstraining. Komplexe Aerobic Choreographien für erfahrene Teilnehmer.

STEP II

Für alle geeignet, die Spaß an kreativen Step-Choreographien und an Bewegung zur Musik haben. Eine Stunde für erfahrene Group Fitness Teilnehmer.

TRAMPOLIN@AJ'S

by WORLD JUMPING Beim Trampolinspringen wird jede Körperzelle in Schwingung versetzt, mit einem gesunden Wechselspiel an Spannung und Entspannung. Gesundheitliche Vorteile und positive Auswirkungen auf deinen Körper: Muskeln, Sehnen und Bänder werden gleichermaßen gestärkt, gestrafft und massiert, sämtliche Übungen auf dem Trampolin schulen den Gleichgewichtssinn, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wird gefördert und vor allem die Beckenbodenmuskulatur wird stimuliert. Da das Equipment begrenzt ist, bitten wir Dich Dich telefonisch oder online vorher anzumelden.

TRAMPOLIN EXPRESS

Trampolin Express ist für Alle, die sich in 25 Minuten auspowern wollen, die Trampolin einmal ausprobieren wollen oder einfach ein kurzes und knackiges Workout bevorzugen.

SELBSTVERTEIDIGUNG 26.1.- 16.2.

Wenn eine Armlänge nicht mehr reicht! Frauen Verteidigungsseminar Lerne Dich effektiv zu schützen. In der heutigen Zeit ist es für Frauen äußerst wichtig, sich in Gefahrensituationen selbstständig und umfassend zu schützen. Unser Seminar gibt Antworten, wie durch frühzeitiges Erkennen und entschlossenes Handeln diese Situationen vermieden werden können. - Praktizierende können sich schnell und geschmeidig in alle Richtungen bewegen. Die Angriffe der Gegner, die auf sie zukommen, können sie auf diese zurückführen, um sie leicht, schnell und effektiv auszuschalten - Grenzüberschreitungen erkennen und Grenzen setzen - Verstärkung des Selbstwertgefühls und aufheben von Denkblockaden - Entwicklung von unbewusster Schlagkraft - Abbau von Schlaghemmung - Realistisch anwendbar, unabhängig von Größe, Alter, Kraft und Gewicht.

TAEBO 22.1.-26.2.

Tae Bo ist eine Fitness-Sportart für alle Fitnesslevel, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird.

10.02. BOX & BURN

Box & Burn ist ein Boxtraining für alle Fitnesslevel. Dabei stehen folgende Schwerpunkte im Vordergrund: 1. Das Selbstbewusstsein zu stärken 2. Sicherer aufzutreten 3. Kraft und Ausdauer zu verbessern 4. Die Motorik zu verfeinern Box & Burn findet ein Mal pro Monat bei unserem Profiboxer Attila statt. Das Training findet teils mit Musik, teils ohne Musik statt. Was braucht man: - feste Indoor Sportschuhe - ein Getränk in einer Plastikflasche - ein Handtuch

FUNCTIONAL TRAINING

X- WORKOUT

ist ein neues Functional Training Konzept das aus drei Hauptkomponenten (Kraft, Ausdauer und Muskelkraftausdauer) besteht. Das Ganze wird gepaart mit Koordination, Stabilisation und plyometrischen Übungen. Diese Stunde ist für alle, die die Herausforderung lieben und ein neues Fitnesslevel erreichen wollen.

AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 07.01.

TRX

Ist ein neuartiger Ganzkörper- Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand mit Einsatz eines nicht elastischen Gurt- und Seilsystems im Stehen oder Liegen zum Einsatz kommt. Die Belastungsstufen können individuell und durch Veränderung der Körperposition zum Aufhängungspunkt schnell und einfach geändert werden. TRX ist für alle Level geeignet. Da das Equipment begrenzt ist, bitten wir Dich Dich telefonisch oder online vorher anzumelden.

BOOT CAMP

Ein intensives Ganzkörper- Kraftausdauertraining meist nur mit dem eigenen Körpergewicht. Je nach Wetterlage trainieren wir draußen oder drinnen. Eine herausfordernde Mischung aus Cardioübungen und Kraftübungen immer im Wechsel. Ziel ist es, je nach Fitnesslevel an seine persönliche Grenze zu gehen. Trainiert wird in Sätzen mit Zeiten zwischen 30 sek. - 1 Min. Bei diesem Workout besteht das Ziel darin, die Muskulatur bestmöglich zu reizen und bei den Cardioübungen den Puls in die Höhe zu treiben. Jeder bestimmt aber seine Intensität selbst.

SKIGYMNASTIK BIS 28.2.

Die Muskeln (v.a. die Beinmuskulatur) und Gelenke auf die ungewohnte Belastung vorzubereiten ist sicherlich ein wesentliches Ziel der Skigymnastik. Allgemeine Ausdauerfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordination werden durch gezielte Skigymnastik verbessert. Die Verletzungsgefahr sinkt, die Leistungsfähigkeit steigt und damit auch die Freude am Skifahren bzw. Skifahrenlernen.

WELLNESS

PILATES

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, das in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit verbindet. Die Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Schwerpunkt ist ein Körperzentrum orientiertes Training, wofür die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur die Grundlage bildet.

KUNDALINI YOGA

Alle Bereiche des Kundalini Yogas sind darauf ausgerichtet, den Körper zu heilen. Entspannende Übungen verhelfen zu mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Kundalini Yoga zeichnet sich durch einfache aber meist dynamische Grundhaltungen. Die wohltuende und energetisierende Wirkung ist schnell spürbar. Durch die fließende, federnde Bewegungen ist Kundalini Yoga auch ein gutes Faszien Training. Im Winter bitte eine Wolldecke mitbringen!

HATHA YOGA

Das klassische Hatha Yoga ist die bekannteste Yogaform, auf der die meisten anderen Yogaformen aufgebaut sind. Hatha Yoga ist eine Form des Yogas, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

VINYASA YOGA

Ein dynamischer Yoga- Stil, bei dem die verschiedenen Körperhaltungen im Yoga (Asanas) fließend ineinander übergehen.

STRETCHING

Stretching kommt bei den meisten Trainierenden zu kurz. Daher nehmen wir uns 20 Minuten Zeit um alle großen und kleinen Muskelgruppen zu dehnen und auch die Gelenke zu mobilisieren. In unserem Stretching Raum haben wir hierfür entspannende Musik.

QI GONG

Qi Gong bedeutet wörtlich übersetzt Arbeit mit Qi („Energie“). Es handelt sich um einen Pfeiler der traditionellen chinesischen Medizin und befasst sich mit dem Konzept der 5 Elemente. Man versucht durch Bewegungen (die innerlich und äußerlich erfolgen können), Atmung und Vorstellung auf den Fluss der Lebensenergie einzuwirken und Blockaden bzw. Yin/Yang Disharmonien, die zu Krankheiten führen (oder geführt haben), zu lösen. In der westlichen Welt verbindet man mit Qi-Gong meistens Meditation. Im alten China jedoch wird die Kraft dieser Kunst darüber hinaus auch wendet um spezielle Begabungen zu fördern, berufliche Leistungen zu verbessern, die Gesundheit zu erhöhen und das Leben zu verlängern

TANZ

ZUMBA 11.1.-1.3.

Termine: 11.01.- 01.03.2019 Heiße Rhythmen, leicht zu erlernende Tanz- Kombinationen und viel viel Spaß. Zumba ist für alle Fitnesslevel. Wenn Du Dich gerne zu mitreißender Musik bewegst, dann ist das die perfekte Stunde für Dich. Ideal um ins Wochenende zu starten.

DANCE 17.1.-21.2.

Elemente aus Hip Hop, Funk und Jazz verschmelzen zu einer mitreißenden Choreographie. Bei Dance kannst Du jederzeit einsteigen, denn hier gilt „Übung macht den Meister“. Diese Stunde ist für alle, die gerne Tanzen, sich gerne zu den neusten Beats bewegen und einfach mal loslassen wollen.