

# AJ'S FITNESS SILVESTER/ NEUJAHR 2020

Gültig von 30.12.2019 bis 06.01.2020

## 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
	6.30 - 18.00 Silvester	15.00 - 22.00 Neujahrstag				
8.45 - 12.30 Kinderbetreuung			8.45 - 12.30 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	8.15 - 10.15 FREIES TRAINING	8.15 - 10.15 FREIES TRAINING
09.00 - 09.55 WIRBELSÄULE	10.00 - 10.55 HOT BODY		9.00 - 9.55 X- WORKOUT	9.00 - 9.55 PILATES	8.30 - 9.25 Silent Cycle **	
9.00 - 9.40 TRX **	10.30 - 10.45 S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken		10.00 - 11.25 KUNDALINI YOGA	9.00 - 9.55 Silent Cycle **	9.30 - 10.25 Silent Cycle **	10.00 - 11.25 KUNDALINI YOGA
10.00 - 10.20 Stretching	11.00 - 11.55 PILATES		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 - 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			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					11.30 - 12.25 BODYSTYLING	
12.15 - 16.45 FREIES TRAINING	12.15 - 17.45 FREIES TRAINING	15.15 - 16.45 FREIES TRAINING	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 **		15.30 - 16.55 Welcome Cycle **	18.00 - 18.55 PILATES			
18.00 - 18.55 BODYSTYLING		17.00 - 17.55 BODYSTYLING	18.30 - 18.45 S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken			16.30 - 16.55 Trampolin Express
18.30 - 19.25 STEP III		18.30 - 18.45 S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	19.00 - 19.55 Silent Cycle **	17.30 - 18.25 HOT BODY		17.00 - 17.55 BODYSTYLING
18.30 - 18.45 S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken			19.00 - 19.55 BOOT CAMP	18.30 - 19.25 BODYSTYLING		18.00 - 18.25 Stretching
19.00 - 19.30 MILON Betreuung §20			19.00 - 19.30 MILON BETREUUNG nach §20	18.30 - 18.45 S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	18.30 - 18.45 S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	18.30 - 18.45 S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken
19.00 - 19.25 BAUCH EXPRESS			20.00 - 20.55 Skigymnastik			
19.30 - 20.25 PILATES						
19.30 - 20.25 X- WORKOUT						
20.45 - 22.45 FREIES TRAINING		18.15 - 21.45 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

Alle	mit Anmeldung	* Teilnahme nur nach Anmeldung an der Rezeption ** Begrenzte Anzahl von Equipement: Bitte an der Rezeption anmelden. Die Kursreihe dauert 5-10 Wochen. Informationen zum Start der Kursreihe erhalten Sie an der Rezeption.
Mittelstufe	Freies Boxing	
Fortgeschritten	Outdoor	
	Auf der Trainingsfläche	
	Kinderbetreuung	
	Special	



Kurzfristige Änderungen behalten wir uns jederzeit vor.

## AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 30.12.2019

### 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.

### 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 Körpermitte. 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 \$20

Jeden Montag, Mittwoch und Freitag von 11h- 11.30h und 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.

### 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

### 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.

### 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

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 Faszientraining. Im Winter bitte eine Woldecke mitbringen!

### 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 jetzt die Zeit um alle großen und kleinen Muskelgruppen zu dehnen und auch die Gelenke zu mobilisieren.

### FETTVERBRENNUNGS- UND KONDITIONSTRaining

#### 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.

#### WELCOME CYCLE

Wir heißen 2020 herzlich Willkommen!!!! Ein effektives Herzkreislauftraining mit Tipps zur richtigen Herzfrequenz und Fahrtechnik. Hier kannst Du in 90 Minuten die Weihnachtskalorien verbrennen und fit in ein sportliches 2020 starten.

### 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.

### SILENT CYCLE

Beim Silent Cycling fährt man mit den eigenen Kopfhörern und kann so individuell die Lautstärke regeln. Um an den Stunden teilzunehmen, benötigst du dein Handy mit der heruntergeladenen AppAudio App, deine Kopfhörer, ein Handtuch und etwas zu trinken in deiner Plastikflasche. Indoor Cycling ist ein Ausdauersport, der auf den neusten stationären Fahrrädern stattfindet. Obwohl man sich nicht vom Fleck bewegt, nehmen dich unsere qualifizierten Coaches bei jedem Kurs mit auf eine Tour der besonderen Art. Du verbesserst so deine Ausdauerleistungsfähigkeit und die maximale Sauerstoffaufnahme schnell und effektiv. Die Nährstoffversorgung der Gelenke wird optimiert. Es findet keine Druck- oder Stoßbelastung der Gelenke statt.