

# AJ'S FITNESS

## WINTER 2020

Gültig von 07.01. bis 05.04.2020

# AJ'S FITNESS

Untermenzing-Moosach | Allacherstrasse 80

Telefon 14 70 66 6 | Hotline 14 70 66 77 | www.ajs.de

Alle	mit Anmeldung	* 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.
Mittelstufe	Freies Boxing	
Fortgeschritten	Outdoor	
	Auf der Trainingsfläche	
	Kinderbetreuung	
	Special	



## 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 u. - 16-19.15 Kinderbetreuung	8.45 - 12.30 Kinderbetreuung	8.45 - 12.30 Kinderbetreuung		10.00 - 13.30 Kinderbetreuung
6.45 - 8.45 FREIES TRAINING	6.45 - 9.15 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
				8.00 - 8.55 Sil. Cycle Col. bis 27.03. **		
09.00 - 09.55 WIRBELSÄULE	9.00 - 9.40 Silent Cycle 40 **	9.00 - 9.55 WIRBELSÄULE	9.00 - 9.55 X- WORKOUT	9.00 - 9.55 PILATES	8.30 - 9.25 Silent Cycle Color **	9.30 - 10.25 Silent Cycle Col. bis 29.03. **
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 Silent Cycle Color **	9.30 - 10.25 Silent Cycle Color **	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 - 10.25 Trampolin Express **	10.00 - 11.25 VINYASA YOGA	10.30 - 11.25 WIRBELSÄULE	10.30 - 10.45 S.T.R.A.F.F. Functional
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. Functional	10.00 - 10.55 BODYSTYLING	10.30 - 10.45 S.T.R.A.F.F. Functional	10.30 - 11.25 HOT BODY
10.30 - 10.45 (A) S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	10.30 - 10.45 S.T.R.A.F.F. Functional		10.30 - 10.55 BAUCH EXPRESS	10.30 - 10.45 S.T.R.A.F.F. Functional	10.30 - 11.25 FATBURNER	11.30 - 12.25 BOOT CAMP
11.00 - 11.55 BODYSTYLING		12.15 - 16.45 FREIES TRAINING	11.00 - 11.55 PILATES		11.30 - 12.25 BODYSTYLING	
12.15 - 16.45 FREIES TRAINING	11.45 - 16.45 FREIES TRAINING	17.00 - 17.45 BAUCH, BEINE, PO	18.00 - 18.55 12.3. Dance Intro *	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 - 18.25 BAUCH, BEINE, PO	18.00 - 18.55 WIRBELSÄULE	18.00 - 18.55 PILATES	17.00 - 17.55 Hatha Yoga Basics (17.1.-21.2.) *		
18.00 - 18.55 BODYSTYLING	18.30 - 18.46 S.T.R.A.F.F. Functional	18.30 - 19.25 STEP II	18.30 - 18.45 S.T.R.A.F.F. Functional	17.30 - 18.25 HOT BODY	14.00 - 18.00 29.02. Wellness Nachmittag *	16.30 - 16.55 Trampolin Express
18.30 - 19.25 STEP III	18.30 - 19.25 CALORIEBURNER	18.30 - 18.45 S.T.R.A.F.F. Functional	19.00 - 19.55 Silent Cycle Color **	18.00 - 18.55 Zumba 10.1.-3.4. *	15.30 - 18.00 14.3. Group Fitness Event *	17.00 - 17.55 BODYSTYLING
18.30 - 18.45 S.T.R.A.F.F. Functional	18.30 - 19.25 BODYSTYLING	19.00 - 19.30 MILON Betreuung §20	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 §20	19.00 - 19.25 Trampolin Express	19.00 - 19.55 Dance 9.1.-2.4. *	18.30 - 18.45 S.T.R.A.F.F. Functional		
19.00 - 19.25 BAUCH EXPRESS	19.30 - 19.55 BAUCH EXPRESS	19.30 - 20.25 BODYSTYLING	19.00 - 19.30 MILON Betreuung §20		18.30 - 18.45 (A) S.T.R.A.F.F. Bauch/Rücken	18.30 - 18.45 S.T.R.A.F.F. Functional
19.30 - 20.25 Silent Cycle Color **	20.00 - 20.25 Stretching	19.30 - 20.55 HATHA YOGA	20.00 - 20.55 Skigymnastik bis 12.3.			
19.30 - 20.25 X- WORKOUT	19.45 - 20.25 TRX **	19.30 - 20.25 Silent Cycle **	20.00 - 20.55 Wirbelsäule 9.1.-2.4. *			
19.30 - 20.25 PILATES	20.45 - 21.30 Qi Gong	20.30 - 21.25 HotBodyXCO 8.1.-1.4. *				
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

## 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 Körpermitte. 25 Minuten Bauch Training pur. Für alle, die mit wenig Zeitaufwand größte Effektivität erzielen wollen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

### 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.

### HOTBODYXCO 8.1.-1.4.

Dieses schweißtreibende Ganzkörpertraining mit der Langhantel richtet sich an Alle, die bereits eine gewisse Grundkraft- und Kondition mitbringen. Zwischen den Kräfteinheiten 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.

### S.T.R.A.F.F. FUNCTIONAL

Special Training for an Athletic Fit Figure ist ein innovatives Trainings- Konzept mit effektiven Übungen für die Bauchmuskulatur. Dauer: 15 Minuten STRAFF Functional findet an unserem neuen Funs- Tower im funktionellen Bereich statt

### 14.3. GROUP FITNESS EVENT

Wir schwitzen für einen guten Zweck und laden euch herzlich zu diesem einmaligen Charity Event am Samstag 14. März ein. Mit der Teilnahme an diesem Fitness-Event unterstützen wir die Kinderhilfe Senegal. Wir sammeln Spenden und bauen damit ein Haus für behinderte Kinder in Baila. Die Teilnahme ist kostenlos im Gegenzug freut sich die Kinderhilfe Senegal über eure Spenden. Alle Teilnehmer, die an diesem Tag spenden, bekommen ein passendes Fitnessprodukt (z.B. Faszienrolle, Tubes, Yogamatte, Cyclinghandschuhe, Shirt...) von WISH geschenkt. Die Teilnahme an mehreren Kursen ist möglich, bitte melde dich bei uns im Studio für die einzelnen Kurse an, damit wir planen können. AJs-Nichtmitglieder dürfen auch gerne für einen Pauschalbetrag von 20 EUR mitmachen (bitte auch anmelden). Das genaue Programm findest du bei Highlights und Specials und in unserer App.

### 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 BIS 12.3.

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

### 29.02. WELLNESS NACHMITTAG

#### 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

### FETTVERBRENNUNGS- UND KONDITIONSTRaining

#### 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.

## AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 07.01.

### 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.

### 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 App Audio 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.

### SILENT CYCLE COLOR

Coach by Color CBC Coach By Color bietet fünf farbige Trainingszonen: weiß, blau, grün, gelb und rot. In diesen Zonen kannst du am genauesten trainieren, wenn du deinen Functional Threshold Power (FTP) Wert kennst. FTP stellt den Arbeitsaufwand dar, über den hinaus ein Einzelner kein längeres Training durchhält. Sobald dein FTP ermittelt ist, werden dir die 5 Farbzonen automatisch zugewiesen, um deine Leistung genau für die besten individuellen Ergebnisse zu coachen. Coach By Color bedeutet, eine einfache und intuitive Form der Kommunikation beim Fahren in einer Gruppe zu bieten, um das Fahrerlebnis zu verbessern und Fitnessziele in kürzerer Zeit zu erreichen. Deinen FTP Wert kannst du in einer Coach Stunde ermitteln oder in einer der ausgeschriebenen FTP Stunden (nicht in den Silent Cycle Stunden). In folgenden Silent Cycle Stunden werden wir mit Farben fahren: Montag 19.30h Donnerstag 19.00h Freitag 8.00h (bis 27.03.) Freitag 9.00h Samstag 8.30h und 9.30h Sonntag 9.30h (bis 29.03.) In den Stunden am Dienstag um 9h und Mittwoch um 19.30h werden wir weiterhin im QuickStart Programm fahren. Alle Teilnehmer können jederzeit auch in den Coach by Color Stunden im QuickStart Programm fahren oder die Color Funktion ausschalten.

### TANZ

#### DANCE 9.1.-2.4.

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.

#### ZUMBA 10.1.-3.4.

Termine: 10.01.-03.04.2020 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.

#### 12.3. DANCE INTRO

Tanzen bedeutet Lebensfreude! In unserem Intro möchten wir dich mit den Dance Grundsritten vertraut machen, eine einfache Dance Choreo erarbeiten um danach in unseren Dance/ Fatburner Kursen regelmäßig teilnehmen zu können.