

# AJ'S FITNESS GROUP FITNESS PLAN AUGUST 2020

Gültig von 03.08.- bis 30.08.2020

## 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 Kinderbetreuung *		10.00 - 13.30 Kinderbetreuung *
6.45 - 8.40 FREIES TRAINING	6.45 - 9.00 FREIES TRAINING	6.45 - 8.45 FREIES TRAINING	6.45 - 8.45 FREIES TRAINING	6.45 - 8.45 FREIES TRAINING	8.15 - 9.45 FREIES TRAINING	8.15 - 10.15 FREIES TRAINING
9.00 - 9.50 WIRBELSÄULE *	9.30 - 10.00 Virtual Silent Cycle **	9.00 - 9.50 WIRBELSÄULE *	9.00 - 9.50 BODYSTYLING *	9.00 - 9.50 PILATES *	- 15.08. Feiertagsprogramm *	10.00 - 11.00 Outdoor Training *
9.00 - 9.40 TRX **	9.30 - 10.20 STEPFATBURNER *	10.15 - 10.55 TRX **	10.00 - 11.15 KUNDALINI YOGA *	9.00 - 9.30 Virtual Silent Cycle **	10.00 - 10.50 WIRBELSÄULE *	10.00 - 11.15 KUNDALINI YOGA *
10.00 - 10.20 Stretching *	10.00 - 11.15 HATHA YOGA *	11.15 - 11.55 TRX **	10.30 - 11.20 PILATES *	10.00 - 10.50 BODYSTYLING *	11.00 - 11.50 FATBURNER *	10.30 - 11.20 BODYSTYLING *
10.30 - 11.20 BODYSTYLING *	10.30 - 11.20 BODYSTYLING *			10.00 - 11.15 VINYASA YOGA *	12.00 - 12.50 BODYSTYLING *	11.30 - 12.20 BOOT CAMP *
	10.30 - 11.00 Virtual Silent Cycle **			10.00 - 10.30 Virtual Silent Cycle **		
12.00 - 17.00 FREIES TRAINING	11.30 - 18.00 FREIES TRAINING	10.15 - 16.45 FREIES TRAINING	11.30 - 17.45 FREIES TRAINING	11.00 - 17.45 FREIES TRAINING	11.00 - 21.45 FREIES TRAINING	12.30 - 16.45 FREIES TRAINING
	18.00 - 19.00 Outdoor Tr. 4./18./ 25.8. *					
	18.00 - 18.25 BAUCH, BEINE, PO *					
	18.30 - 19.00 Virtual Silent Cycle **	17.00 - 17.45 BAUCH, BEINE, PO *				
	18.30 - 19.20 BODYSTYLING *	18.00 - 18.50 WIRBELSÄULE *				
17.30 - 18.20 BODYSTYLING *	18.30 - 19.20 CALORIEBURNER *	18.30 - 19.00 Virtual Silent Cycle **	18.00 - 18.50 PILATES *			
18.30 - 19.20 STEP III *	19.30 - 19.55 BAUCH EXPRESS *	19.00 - 19.50 STEP II *	18.00 - 18.50 06.08. Dance Special *	18.00 - 18.50 BODYSTYLING *		17.00 - 17.50 BODYSTYLING *
19.30 - 20.20 PILATES *	19.45 - 20.25 TRX **	19.30 - 20.00 Virtual Silent Cycle **	18.30 - 18.55 Aerobic Express ab 13.8. *	19.00 - 19.50 21.8./ 28.8. ZUMBA *		18.00 - 18.25 Stretching *
19.30 - 20.20 X- WORKOUT *	20.00 - 20.25 Stretching *	19.30 - 20.45 HATHA YOGA *	19.00 - 19.50 BAUCH, BEINE, PO *			
	20.45 - 21.30 Qi Gong *	20.00 - 20.50 BODYSTYLING *				
20.30 - 22.45 FREIES TRAINING	21.00 - 22.45 FREIES TRAINING	21.00 - 22.45 FREIES TRAINING	20.00 - 22.45 FREIES TRAINING	19.00 - 21.45 FREIES TRAINING		19.00 - 21.45 FREIES TRAINING

Kurzfristige Änderungen behalten wir uns jederzeit vor.

## AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 03.08.-

### 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!

#### 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.

### 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.

### 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.

#### 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 verwendet 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

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.

#### 06.08. DANCE SPECIAL

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.

#### AEROBIC EXPRESS AB 13.8.

Aerobic Express bedeutet 25 Minuten Spaß, tolle Musik und einfache Aerobic Choreographie.

#### VIRTUAL SILENT CYCLE

Eine Fahrt durch einzigartige Landschaften auf der ganzen Welt. Zurücklehnen und Füße hochlegen gilt nicht - der Tour Coach nimmt Dich mit auf eine atemberaubende Reise. Die Kombination aus ausgewählter, hochwertiger Musik sowie den professionellen verbalen Anweisungen erfahrener Trainer in Verbindung mit einzigartigen Landschaftsaufnahmen ermöglichen ein faszinierendes Trainingserlebnis. Egal ob rasante Abfahrten oder steile Berganstiege, diese Trainingsvideos sind sowohl für Fitnessbegeisterte als auch für Radsportler geeignet. Die Programme werden von uns eingestellt und du siehst die jeweilige Einheit auf dem großen TV im Silent Cycle Bereich. Wie gewohnt bring bitte deine Kopfhörer, dein Handy mit der AJS App, ein Getränk und ein großes Handtuch mit. Gerne helfen wir dir bei der Einstellung deines Rades und der Handhabung der App. Wir wünschen euch viel Spaß!

### TANZ

#### 21.8./ 28.8. ZUMBA

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.

### OUTDOOR

#### OUTDOOR TRAINING

Walking/ leichtes Laufen in Kombination mit XCO Training und Übungen an verschiedenen freien Plätzen.

#### OUTDOOR TR. 4./18./ 25.8.

Nicht am Dienstag 11.08. Walking/ leichtes Laufen in Kombination mit XCO Training und Übungen an verschiedenen freien Plätzen.