

**AJ'S FITNESS**  
**GROUP FITNESS SOMMERPLAN PLAN**  
**AB 16.08.22-04.10.22**

Gültig von 01.08.2022 bis 04.10.2022

**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 <b>Kinderbetreuung *</b>	8.45 - 12.30 <b>Kinderbetreuung *</b>		8.45 - 12.30 <b>Kinderbetreuung *</b>	9.45 - 13.15 <b>Kinderbetreuung *</b>	9.45 - 13.15 <b>Kinderbetreuung *</b>
6.45 - 8.45 <b>FREIES TRAINING</b>	6.45 - 9.30 <b>FREIES TRAINING</b>	6.45 - 8.45 <b>FREIES TRAINING</b>		6.45 - 8.45 <b>FREIES TRAINING</b>	8.15 - 9.45 <b>FREIES TRAINING</b>	8.15 - 10.15 <b>FREIES TRAINING</b>
9.00 - 9.50 <b>WIRBELSÄULE *</b>	9.00 - 9.50 <b>STEFFATBURNER</b>	9.00 - 9.50 <b>WIRBELSÄULE *</b>	8.30 - 9.20 <b>Bodystyling ab 08.09.22</b>	9.00 - 9.50 <b>PILATES</b>		
9.00 - 9.45 <b>TRX **</b>	9.30 - 10.00 <b>Virt. Silent Cycle</b>	9.30 - 10.00 <b>Virt. Silent Cycle **</b>	9.30 - 10.00 <b>Virtual Silent Cycle</b>	9.00 - 9.50 <b>Virt. Silent Cycle **</b>	10.00 - 10.50 <b>WIRBELSÄULE *</b>	
9.30 - 10.00 <b>Virt. Silent Cycle **</b>	10.00 - 10.50 <b>BODYSTYLING</b>	10.00 - 10.45 <b>TRX **</b>	9.30 - 10.20 <b>ZUMBA ab 08.09.22</b>	10.00 - 10.50 <b>BODYSTYLING</b>	11.00 - 12.00 <b>Outdoor Special</b>	10.30 - 11.20 <b>BODYSTYLING *</b>
10.00 - 10.20 <b>Stretching</b>	10.00 - 11.15 <b>HATHA YOGA</b>	11.00 - 11.50 <b>BODYSTYLING</b>	10.00 - 11.15 <b>KUNDALINI YOGA</b>	10.00 - 11.15 <b>HATHA YOGA *</b>	11.00 - 11.50 <b>FATBURNER *</b>	11.30 - 12.20 <b>BOOT CAMP *</b>
10.00 - 10.50 <b>BODYSTYLING</b>			10.30 - 11.20 <b>PILATES</b>		12.00 - 12.50 <b>BODYSTYLING *</b>	
11.45 - 17.00 <b>FREIES TRAINING</b>				11.00 - 17.45 <b>FREIES TRAINING</b>	13.00 - 21.45 <b>FREIES TRAINING</b>	12.30 - 16.00 <b>FREIES TRAINING</b>
	17.30 - 18.20 <b>Fat Burner</b>					
17.30 - 18.20 <b>BODYSTYLING *</b>	18.00 - 18.25 <b>BBP Express *</b>				16.00 - 16.30 <b>Virt. Silent Cycle **</b>	
18.30 - 18.55 <b>BAUCH EXPRESS *</b>	18.30 - 19.20 <b>BODYSTYLING</b>	17.00 - 17.50 <b>BAUCH, BEINE, PO</b>			17.00 - 17.30 <b>Virt. Silent Cycle **</b>	
18.30 - 19.20 <b>STEP III *</b>	18.30 - 19.20 <b>Zumba *</b>	18.00 - 18.50 <b>WIRBELSÄULE *</b>	18.30 - 19.20 <b>Dance Aerobic</b>	18.00 - 18.50 <b>BODYSTYLING</b>		
19.00 - 19.20 <b>S.T.R.A.F.F.</b>	18.30 - 19.15 <b>Classic Cycle **</b>	18.30 - 19.20 <b>STEP II</b>	19.00 - 19.50 <b>WIRBELSÄULE *</b>	18.30 - 19.00 <b>Virt. Silent Cycle **</b>		16.30 - 16.55 <b>Trampolin Express **</b>
19.15 - 20.00 <b>Classic Cycle **</b>	19.30 - 19.55 <b>BAUCH EXPRESS *</b>	19.00 - 19.45 <b>Silent Cycle **</b>	19.30 - 20.30 <b>HOT BODY</b>			17.00 - 17.50 <b>BODYSTYLING *</b>
19.30 - 20.20 <b>X- WORKOUT *</b>	19.45 - 20.30 <b>TRX **</b>	19.30 - 20.45 <b>HATHA YOGA *</b>	20.00 - 20.50 <b>Silent Cycle **</b>	19.15 - 20.00 <b>TRX</b>		18.00 - 18.25 <b>Stretching *</b>
19.30 - 20.20 <b>PILATES *</b>	20.00 - 20.25 <b>Stretching *</b>	19.30 - 20.20 <b>BODYSTYLING *</b>				
20.45 - 22.45 <b>FREIES TRAINING</b>	21.00 - 22.45 <b>FREIES TRAINING</b>	21.00 - 22.45 <b>FREIES TRAINING</b>	20.30 - 22.45 <b>FREIES TRAINING</b>	19.00 - 21.45 <b>FREIES TRAINING</b>		19.00 - 21.45 <b>FREIES TRAINING</b>

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	



Kurzfristige Änderungen behalten wir uns jederzeit vor.

## AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 01.08.2022

### 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 Gruppentrainings-bereich sind.

#### BAUCH, BEINE, PO

In dieser Stunde werden die klassischen (weiblichen) Problemzonen mit den neusten Techniken trainiert. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

#### 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.

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

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

#### BBP EXPRESS

Dauer: 25 Minuten In dieser Express Stunde werden die klassischen (weiblichen) Problemzonen Bauch, Beine und Po mit den neusten Techniken trainiert. 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

#### 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.

#### 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

#### 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.

#### 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 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.

#### ZUMBA AB 08.09.22

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.

#### 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.

#### VIRT. 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.

#### 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

## **AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 01.08.2022**

### **CLASSIC CYCLE**

Bei unserem Classical Indoor Cycle benötigst du weder deine Kopfhörer, noch dein Handy. In dieser Einheit fahren wir ohne Apps und Farbvorgaben, sondern haben zusammen Spaß, genießen unser Training und werden gemeinsam besser. Regelmäßiges Training auf dem Indoor Cycle Bike trainiert vor allem deine Oberschenkel-, Waden- und Gesäßmuskulatur. Auch die Rumpfmuskulatur wie die vorderen und seitlichen Bauchmuskeln sowie die Rückenstrecker werden beansprucht. Davon profitiert somit auch deine Haltung.

### **FAT BURNER**

In diesem Fatburner-Programm führt Sie Andrea durch einfache, aber effektive Aerobic-Bewegungen, um Ihren Stoffwechsel zu aktivieren und effektiv Fett zu verbrennen. Ein Teil dieses Kurses beinhaltet auch Muskeltraining, um den Bedarf Ihrer Muskeln zu erhöhen, um Fett als Energie zur Stärkung und Definition zu nutzen.

### **TANZ**

#### **DANCE AEROBIC**

18.08.22- 29.09.22 Dance Aerobic kombiniert klassische Aerobic Schritte mit Dance und Hip Hop Moves. Diese Stunde ist für alle, die sich gerne zu den angesagtesten Beats bewegen.

#### **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 SPECIAL**

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