

# AJ'S FITNESS GROUP FITNESS PLAN AB 27.02.23

Gültig von 27.02.23 bis 30.04.23

## 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>	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>	9.00 - 9.50 <b>BODYSTYLING</b>	9.00 - 9.50 <b>PILATES</b>	9.00 - 9.45 <b>Silent Cycle</b>	
9.00 - 9.50 <b>TRX **</b>	10.00 - 10.50 <b>BODYSTYLING</b>	10.00 - 10.50 <b>TRX</b>	10.00 - 11.30 <b>KUNDALINI YOGA</b>	9.00 - 9.45 <b>Silent Cycle</b>	10.00 - 10.50 <b>WIRBELSÄULE *</b>	9.00 - 10.15 <b>Yoga Moves</b>
10.00 - 10.25 <b>Stretching</b>	10.00 - 11.15 <b>HATHA YOGA</b>	10.00 - 10.50 <b>Jazz Tanz 55 +</b>	10.00 - 10.50 <b>Pilates um 10</b>	10.00 - 10.50 <b>BODYSTYLING</b>	11.00 - 11.45 <b>Silent Cycle</b>	10.30 - 11.20 <b>BODYSTYLING *</b>
10.00 - 10.50 <b>BODYSTYLING</b>		11.00 - 11.50 <b>BODYSTYLING</b>	11.00 - 11.50 <b>PILATES</b>	10.00 - 11.30 <b>HATHA YOGA *</b>	11.00 - 11.50 <b>FATBURNER MOVES</b>	11.30 - 12.20 <b>BOOT CAMP *</b>
	17.30 - 18.20 <b>Fat Burner</b>				12.00 - 12.50 <b>BODYSTYLING</b>	13.00 - 14.00 <b>Dance Glam Special</b>
17.30 - 18.20 <b>BODYSTYLING *</b>	18.00 - 18.25 <b>BBP Express *</b>		18.00 - 18.50 <b>BODYSTYLING</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>	18.00 - 18.45 <b>Silent Cycle</b>	18.00 - 18.50 <b>D.A.N.ZA</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>		
	18.30 - 19.15 <b>Silent Cycle</b>	18.30 - 19.20 <b>STEP II</b>	19.00 - 19.50 <b>PILATES</b>			16.30 - 16.55 <b>Trampolin Express **</b>
19.15 - 20.00 <b>Silent Cycle</b>	19.30 - 19.55 <b>BAUCH EXPRESS *</b>	19.30 - 20.45 <b>HATHA YOGA</b>	19.30 - 20.15 <b>Basic Step</b>	19.00 - 19.25 <b>Stretching</b>		17.00 - 17.50 <b>BODYSTYLING *</b>
19.30 - 20.20 <b>X-WORKOUT Fatburner *</b>	19.45 - 20.30 <b>TRX **</b>	19.30 - 20.20 <b>BODYSTYLING</b>	20.00 - 20.50 <b>BOOT CAMP</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>					
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>

Kurzfristige Änderungen behalten wir uns jederzeit vor.

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	



## AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 27.02.23

### 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.

#### 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.

#### 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 FATBURNER

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 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 MOVES

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

#### SILENT CYCLE

Für die Teilnahme am Kurs benötigen Sie entweder einen unserer Silent Cycle-Kopfhörer, den Sie an der Rezeption erhalten, oder Ihren eigenen Kopfhörer, den Sie per Aux-Kabel mit unseren Kopfhörern verbinden können (nicht Bluetooth-fähig) oder Ihr Smartphone und unsere App Audio App für das Silent Cycle-Programm, die Sie in Ihrem App Store oder Google Play Store finden.

#### 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.

#### BASIC STEP

In diesem Basic Step Aerobic-Kurs bringt Ihnen Andy die korrekte Technik für die Bewegung eines Aerobic-Step Workout bei. Dies wird nicht nur ein Lernerlebnis, sondern auch ein effektives Fettverbrennungs-Workout durch ständige Bewegung für ca. 45 min sein. Dieser Kurs ist perfekt für jemanden, der gerade mit seinem neuen Trainingsprogramm beginnt, oder für jemanden, der einfach nur ein gutes, effektives Fettverbrennungstraining haben möchte.

### 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.

#### D.A.N.Z.A

Die Stunde hat eine persönliche Signatur von Anastasia und bringt die Grundelemente des Dance-Aerobic für diejenigen zurück, die noch nie solchen Kurs ausprobiert haben. Kreiert für alle Dance- und- Aerobic- Liebhaber – Experten und Anfänger. Lerne wie unterschiedlich einfache Dance Elemente sein können und verpasse nicht die Gelegenheit, dich von diesen außergewöhnlichen Presenterin begeistern zu lassen.

## **AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 27.02.23**

### **DANCE GLAM SPECIAL**

12.03/18.0301.04.23

DanceGLAM, das brandneue Tanzfitnessprogramm von dem internationalen Star Choreograph Tony Stone aus LA. Was ist DanceGLAM? DanceGLAM ist ein einzigartiges Tanzfitnessprogramm, eine High Energy Dance Class mit Moves aus sämtlichen Tanz-Genres. In dieser Tanzklasse werden mit einer hocheffizienten Unterrichtsmethode Choreos aus verschiedenen Genres unterrichtet, welche sich auf eine heiße Playlist aufbauen. Durch die konstante Bewegung während der Stunde und den perfekt abgestimmten modernen Tanzmoves verbrennt der Teilnehmer bis zu 578 kcal in einer DanceGLAM Stunde während er mit viel Spaß und Rhythmus die diversesten Tanzstile erlernt. Eine großartige Tanzerfahrung und eine neue Workout Erfahrung für alle Tanz- und Tanzfitnessbegeisterte. Welche Stile werden im DanceGLAM unterrichtet? Unsere beliebtesten Genres aktuell: Urban Fusion, Afro Dance, Dancehall, House, Salsa Fusion, Street Jazz, Old School Hip Hop, Classic Dance, Pop Group (pro DanceGLAM Stunde werden je 2 verschiedene Genres unterrichtet)