

**AJ'S FITNESS**  
**GROUP FITNESS SOMMERPLAN**  
**29.07-30.08.2024**

Gültig von 29.07.2024 bis 30.08.2024

**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	8.45 - 12.30 Kinderbetreuung	8.45 - 13.15 Kinderbetreuung	9.45 - 13.15 Kinderbetreuung
6.45 - 8.45 FREIER RAUM	6.45 - 9.30 FREIER RAUM	8.00 - 8.45 Silent Cycle	6.45 - 8.30 FREIER RAUM	6.45 - 8.45 FREIER RAUM	8.15 - 9.45 FREIER RAUM	8.15 - 10.15 FREIER RAUM
9.00 - 9.50 WIRBELSÄULE	9.00 - 9.50 STEP FATBURNER	9.05 - 9.55 WIRBELSÄULE	9.00 - 9.50 BODYSTYLING	9.00 - 9.50 PILATES	9.00 - 9.50 Silent Cycle	9.00 - 10.15 Yoga Moves
10.00 - 10.50 BODYSTYLING	10.00 - 10.50 BODYSTYLING	10.00 - 10.45 TRX	10.00 - 11.30 KUNDALINI YOGA	9.00 - 9.50 Silent Cycle		9.30 - 10.20 BODYSTYLING
	10.00 - 11.30 HATHA YOGA	10.00 - 10.50 Jazz Tanz 55+	10.00 - 10.50 PILATES	10.10 - 11.00 BODYSTYLING	10.00 - 10.50 BODYSTYLING	10.30 - 11.20 BOOT CAMP
				10.00 - 11.30 HATHA YOGA	10.00 - 10.50 WIRBELSÄULE	
					11.00 - 11.50 FATBURNER MOVES	
11.30 - 17.00 FREIER RAUM	12.00 - 17.00 FREIER RAUM	12.30 - 16.30 FREIER RAUM	11.30 - 17.30 FREIER RAUM	12.00 - 17.30 FREIER RAUM	11.00 - 11.50 Silent Cycle Plus	12.30 - 16.30 FREIER RAUM
17.30 - 18.20 BODYSTYLING	17.30 - 18.20 BAUCH, BEINE, PO	17.00 - 17.50 BAUCH, BEINE, PO		18.00 - 18.50 D.A.N.ZA		17.00 - 17.50 BODYSTYLING
18.30 - 18.55 BAUCH EXPRESS	18.30 - 19.20 BODYSTYLING	18.00 - 18.50 WIRBELSÄULE	18.30 - 19.20 BODYSTYLING	18.00 - 18.50 BODYSTYLING		18.00 - 18.25 Stretching
18.30 - 19.30 Step III	18.45 - 19.35 Silent Cycle Plus	18.30 - 19.20 Step II	18.30 - 19.20 Silent Cycle 50min	19.00 - 19.45 Stretching		
19.00 - 19.50 PILATES	19.30 - 19.55 BAUCH EXPRESS	19.30 - 20.45 HATHA YOGA		19.15 - 20.00 TRX		
19.10 - 20.00 Silent Cycle Plus	20.00 - 20.45 TRX	19.30 - 20.20 BODYSTYLING				
	20.00 - 20.25 Stretching					
21.00 - 22.30 FREIER RAUM	21.00 - 22.30 FREIER RAUM	21.00 - 22.30 FREIER RAUM	21.00 - 22.30 FREIER RAUM	20.30 - 22.30 FREIER RAUM		

Kurzfristige Änderungen behalten wir uns jederzeit vor.

**AJ'S FITNESS**  
 Untermenzing-Moosach | Allacherstrasse 80  
 Telefon 14 70 66 6 | Hotline 14 70 66 77 | www.ajs.de

Alle	freier Raum	Die Teilnahme an jedem Kurs ist nur mit Voranmeldung in deiner Ajs Fitness App oder über unsere Rezeption persönlich oder per Telefon möglich.
Mittelstufe	Kinderbetreuung	
Fortgeschritten	Special	



## AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 29.07.2024

### 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 Haltungsproblemen. 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.

### 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 wohlthuende und energetisierende Wirkung ist schnell spürbar. Durch die fließende, federnde Bewegungen ist Kundalini Yoga auch ein gutes Faszien Training. Im Winter bitte eine Wolledecke 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

#### YOGA MOVES

YOGA move bietet vielmehr als nur Training im herkömmlichen Sinne - es ist die geistige und körperliche Auseinandersetzung mit sich selbst und liefert genau aus diesem Grund mehr Kraft, Ruhe und Energie.

### FETTVERBRENNUNGS- UND KONDITIONSTRaining

#### STEP FATBURNER

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.

#### 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.

#### SILENT CYCLE 50MIN

In diesem Programm erfolgt eine kurze Erläuterung des Bike-Setups auf den Aufwärmseiten. Die Konzentration und das Ziel dieser Klasse ist das Erreichen eines 20 - 30 minütigen kontinuierlichen Radausdauer Trainingseffekts. Fahren Sie in der grünen und gelben Zone mit dem Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken. Wir empfehlen, erzwingen aber nicht, dass alle Teilnehmer an unserem Cycle Express Programm oder einem individuellen FTP Termin mit einem unserer Coaches teilnehmen. Dort erhalten Sie alle Informationen über das individuelle Bike Set und Ihren individuellen FTP Wert für ein effektiveres Cycle Erlebnis.

#### SILENT CYCLE PLUS

Dieses Programm richtet sich an erfahrene Indoor-Radfahrer. Das Programm beinhaltet Radfahren in allen Bereichen des Color by Color Cycle Programms für ein effektives Herz-Kreislauf-Training. Erleben Sie die verschiedenen Bereiche des Radfahrens Techniken während der Fahrt in den verschiedenen Farben Intensität von gelb-rot.

#### 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.

#### BOOT CAMP

Ein intensives Ganzkörper- Kraftausdauertraining meist nur mit dem eigenen Körpergewicht. 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.

### TANZ

#### 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.

#### JAZZ TANZ 55+

Mit viel Spaß an der Bewegung zu Musik werden hier speziell abgestimmte Choreografien einstudiert. Tanzbegeisterte, die es etwas ruhiger angehen lassen möchten, sind hier bestens aufgehoben. Tanzen macht nicht nur Spaß, es fördert auch insbesondere die Gedächtnisleistung und die Koordinationsfähigkeit. Darüber hinaus dient es natürlich der Ausdauer und damit der gesamten Fitness.