AJ´S FITNESS
GROUP FITNESS HERBST AB 7.10.2024

Gültig von 07.10.2024 bis 22.12.2024

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. Damit ein Kurs stattfinden kann, sind mindestens 5 Teilnehmer erforderlich.
Mittelstufe	Kinderbetreuung	
Fortgeschritten	Special	
	Yoga/Pilates/Stretch	

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	9.15 - 13.15 Kinderbetreuung
6.45 - 8.45 FREIER RAUM	6.45 - 9.30 FREIER RAUM	8.00 - 8.50 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	
	10.00 - 10.50 BODYSTYLING	10.00 - 10.45 TRX	10.00 - 11.30 KUNDALINI YOGA	9.00 - 9.50 Silent Cycle	10:00 - 10:50 BODYSTYLING	9.30 - 10.20 BODYSTYLING
10.00 - 10.50 BODYSTYLING	10.00 - 11.30 HATHA YOGA	10.00 - 10.50 Jazz Tanz 55+	10.00 - 10.50 PILATES	10.10 - 11.00 BODYSTYLING	9:00 - 9:50 Faszientraining	10.30 - 11.20 BOOT CAMP
		11:00 - 11:50 Bodystyling ab 16.10.2024		10.00 - 11.30 HATHA YOGA	10.00 - 10.50 WIRBELSÄULE	10.30 - 11.45 VINYASA YOGA
				11:00 - 11:30 Faszien Stretching 6x ab 18.10.24	11.00 - 11.50 FATBURNER MOVES	
11.30 - 17.00 FREIER RAUM	12.00 - 17.00 FREIER RAUM	12.30 - 16.30 FREIER RAUM	17:30 - 18:20 Faszientraining	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 Fat Burner	17.00 - 17.50 BAUCH, BEINE, PO	18.30 - 19.20 BODYSTYLING	18.00 - 18.50 D.A.N.Z.A	16:00 - 16:50 Taekwondo bis 23.11.24	16.00 - 16.45 Trampolin
18.30 - 18.55 BAUCH EXPRESS	18.30 - 19.20 BODYSTYLING	18.00 - 18.50 WIRBELSÄULE	18:30 - 19:20 Silent Cycle	18.00 - 18.50 BODYSTYLING	17:00 - 17:50 Pilates Special bis 23.11.24	17.00 - 17.50 BODYSTYLING
18:00 - 18:50 Step III	18:30 - 19:20 Pilates Special	18:30 - 19:20 Step II	18:30 - 19:20 Box & Burn	19.00 - 19.45 Stretching		18.00 - 18.25 Stretching
19.00 - 19.50 PILATES	18.45 - 19.35 Silent Cycle Plus		19:30 - 20:20 BOOT CAMP	19.15 - 20.00 TRX		
19.10 - 20.00 Silent Cycle Plus	19.30 - 19.55 BAUCH EXPRESS	19.30 - 20.45 HATHA YOGA	19:30 - 20:20 Qigong bis 19.11.24			
19.15 - 20.05 TRX Athletics	20:00 - 20:50 Ski Gymnastik	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 GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 07.10.2024

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

VINYASA YOGA

Vinyasa Flow Yoga ist ein körperorientiertes Atem- und Achtsamkeitstraining. In klassisch inspirierte sowie freie Flows und statische Sequenzen werden gezielte Kräftigungsübungen eingebaut. Anders als im Kraftsport geht es im Yoga jedoch darum, ein Gefühl der Ausgeglichenheit zu kultivieren, und Deine Praxis mit einem Gefühl der Entspannung zu beenden. Eine Stunde kann ein bestimmtes Thema zur Grundlage haben, ist aber immer auch allgemeine Körpererfahrung.

QIGONG BIS 19.11.24

Qigong heißt wörtlich übersetzt „Energie (Qi) Arbeit (Gong)“. Als hocheffektive Bewegungslehre ist Qigong eine wichtige Säule der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Mit sanften körperlichen Bewegungen, die in einer meditativen Grundhaltung ausgeführt werden, wird die Lebensenergie und das Energiefeld (Qi) des Menschen gezielt harmonisiert, reguliert und gestärkt. Die Übungen, die zum Teil auf eine mehrere 1000jährige Tradition zurückgehen, wirken sehr stärkend auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. So wird beispielsweise durch das regelmäßige Üben auf körperlicher Ebene die Tiefenmuskulatur stimuliert, Verklebungen der Faszien gelöst, die Knochen gestärkt und die Koordination, Konzentration und Achtsamkeit gefördert.

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.

TRAMPOLIN

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.

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.

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.

FUNCTIONAL TRAINING

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.

BOX & BURN

Unser Boxkurs „Box and Burn“ ist eine Kombination aus Kraftausdauersport und Boxen. Dort werdet ihr nicht nur die Grundlagen des Boxens kennenlernen, sondern werdet natürlich auch Ausdauer und kräftemäßig gefordert. Unser Boxkurs ist für jede Altersstufe geeignet, sowie auch für Anfänger. Selbst wenn ihr noch nie geboxt habt, ist genau das der super Start, um sich einmal richtig auszulasten und Kampfsport zu erlernen. Wir freuen uns auf euch und eine gute Trainingseinheit!

TRX ATHLETICS

In diesem Kurs kombinieren wir die Functional Tools TRX Suspensiontrainer, TRX Rip Trainer, Kettle Bell, Grid, Medicine Ball, Wild Rope und den Bosu zu einem völlig neuem Kurskonzept. Hier verbesserst Du deine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit!

TANZ

D.A.N.Z.A

Die Stunde hat eine persönliche Signatur von Anastasia und bringt die Grundelemente des Dance-Aerobic für diejenigen zurück, dienoch 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.