

AJ'S FITNESS
GROUP FITNESS SPECIAL
SEPTEMBER PLAN 31.08-06.10.2024

Gültig von 31.08.2024 bis 06.10.2024

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 WS Faszientraining	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	9.00 - 9.50 Silent Cycle	9.30 - 10.20 BODYSTYLING
	10.00 - 11.30 HATHA YOGA	10.00 - 10.50 Jazz Tanz 55+ 18.u 25.09.24	10.00 - 10.50 PILATES	10.10 - 11.00 BODYSTYLING	10.00 - 10.50 BODYSTYLING	10.30 - 11.20 BOOT CAMP
		10.00 - 10.50 Outdoor Walking Special		10.00 - 11.30 HATHA YOGA	10.00 - 10.50 WIRBELSÄULE	10.30 - 11.45 Yoga Special
					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		12.30 - 16.30 FREIER RAUM
17.30 - 18.20 BODYSTYLING		17.00 - 17.50 BAUCH, BEINE, PO				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 - 18.30 Stretching
18.30 - 19.20 Basic Step Special 19.09.24						
18.30 - 19.20 STEP III 09.23.u. 30.09.24	18.30 - 19.20 Zumba Special 03.09.24		17.30 - 18.30 Zumba Special 5 x ab 17.10.24			
	18.30 - 19.20 Tabata Special 17.09.24	18.30 - 19.20 Cardio Step 18.09.24	18.30 - 19.20 BODYSTYLING	18.00 - 18.50 Basic Step Special 13.09.24		
19.30 - 19.20 Hot Body Special 16.09.24	18.45 - 19.35 Silent Cycle Plus	18.30 - 19.20 Step II 11.u. 25.09.24	18.30 - 19.20 Silent Cycle 50min	18.00 - 18.50 Bauch-Rücken Special 20.09.24		
19.00 - 19.50 Pilates	19.30 - 19.55 BAUCH EXPRESS	19.30 - 20.45 HATHA YOGA	19.30 - 20.20 Boot Camp Special 05.09.24	18.00 - 18.50 BODYSTYLING		
19.10 - 20.00 Silent Cycle Plus	20.00 - 20.45 TRX	19.30 - 20.20 BODYSTYLING		19.00 - 19.45 Stretching 13. u. 27.09.24		
19:15 - 20:05 TRX Athletics Special 16.09.24	20.00 - 20.25 Stretching			19.00 - 19.45 Yoga - Einsteiger 20.09.24		
				19.15 - 20.00 TRX		
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		

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	



Kurzfristige Änderungen behalten wir uns jederzeit vor.

AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 31.08.2024

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 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.

BAUCH-RÜCKEN SPECIAL 20.09.24

25 Minuten Bauch -Rücken Training pur. Für alle, die mit wenig Zeitaufwand größte Effektivität erzielen wollen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

TABATA SPECIAL 17.09.24

Bei Tabata-Training werden in der Regel hochintensive Übungen durchgeführt, die in kurzen Intervallen von 20 Sekunden mit 10 Sekunden Pause dazwischen wiederholt werden. Ein Tabata-Intervall besteht aus acht Intervallen à 20 Sekunden. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert. In jedem Intervall werden 12-15 Wiederholungen angestrebt. Nach 20 Sekunden Belastungszeit folgt eine zehnstündige Pause. Der Intervallrhythmus stellt sich folgendermaßen dar: 20, 10, 20, 10 usw. Die Ruhephase zwischen den Intervallen ist kürzer als die Phase der Belastung, was dazu führt, dass die Übungen mit steigender Belastungsdauer schwerer fallen. Es gibt noch ein warm up damit sich Niemand verletzt wir setzen verschiedenes Equipment als Hilfe mit ein.

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.

YOGA SPECIAL

01.09.: Refreshing Yoga 08.09.: Balancing Yoga
15.09.: Happy Yoga 22.09.: Powerful Yoga 29.09.:
Calming Yoga 06.10.: Meditative Yoga

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.

BASIC STEP SPECIAL 19.09.24

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.

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.

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.

OUTDOOR

OUTDOOR WALKING SPECIAL

Bis 26.09.2024