

AJ'S FITNESS GROUP FITNESS -WEIHNACHTSPLAN WOCHE 1

Gültig von 23.12.2024 bis 29.12.2024

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
	8:00 - 14:00 Öffnungszeiten über Weihnachten	9:00 - 21:00 Öffnungszeiten über Weihnachten	9:00 - 21:00 Öffnungszeiten über Weihnachten			
6.45 - 8.45 FREIER RAUM	8:30 - 9.30 FREIER RAUM	12:00 - 13:00 FREIER RAUM	9:00 - 10:00 FREIER RAUM	8.45 - 12.30 Kinderbetreuung	8.45 - 13.15 Kinderbetreuung	9.15 - 13.15 Kinderbetreuung
9.00 - 9.50 WIRBELSÄULE		11:00 - 11:50 Aerobic Für Alle	10:00 - 10:50 Silent Cycle Plus	6.45 - 8.45 FREIER RAUM	9:00 - 9:50 Faszientraining	8.15 - 10.15 FREIER RAUM
	10.00 - 10.50 BODYSTYLING	12:00 - 12:50 PILATES	11:00 - 11:50 BODYSTYLING	9.00 - 9.50 PILATES	9.00 - 9.50 Silent Cycle	9:00 - 10:00 Yoga Moves
10.00 - 10.50 BODYSTYLING	11:00 - 11:50 Silent Cycle Plus	13:00 - 20:00 FREIER RAUM	12:30 - 17:30 FREIER RAUM	9.00 - 9.50 Silent Cycle	10:00 - 10:50 BODYSTYLING	10:00 - 10:50 BODYSTYLING
	12:00 - 13:30 FREIER RAUM			10.10 - 11.00 BODYSTYLING	11:00 - 11:50 Silent Cycle	11:00 - 11:50 Silent Cycle Plus
11.30 - 17.00 FREIER RAUM				10.00 - 11.30 HATHA YOGA	12:00 - 20:00 FREIER RAUM	
17.30 - 18.20 BODYSTYLING			18:00 - 18:50 BODYSTYLING	18.00 - 18.50 D.A.N.Z.A		
18.30 - 18.55 BAUCH EXPRESS			19:00 - 19:25 BAUCH EXPRESS	18.00 - 18.50 BODYSTYLING		17.00 - 17.50 BODYSTYLING
18.00 - 18.50 Step III			19:30 - 20:00 Stretching	19.00 - 19.45 Stretching		18.00 - 18.25 Stretching
19.00 - 19.50 PILATES				19.15 - 20.00 TRX		
19.10 - 20.00 Silent Cycle Plus						
19:10 - 20:00 TRX Athletics						
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 23.12.2024

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 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.

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 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.

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

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!

FETTVERBRENNUNGS- UND KONDITIONSTRaining

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 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.

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.