

AJ'S FITNESS GROUP FITNESS -WEIHNACHTSPLAN WOCHE 2

Gültig von 29.12.2024 bis 05.01.2025

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
	6:30 - 17:00 Öffnungszeiten über Neujahr	15:00 - 21:00 Öffnungszeiten über Neujahr				
6:45 - 8:45 FREIER RAUM	7:00 - 9:30 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	10:00 - 10:50 Pilates Special		9:00 - 9:50 BODYSTYLING	6:45 - 8:45 FREIER RAUM	9:00 - 9:50 Faszientraining	8:15 - 9:00 FREIER RAUM
	10:00 - 11:30 BODYPOWER		10:00 - 11:15 KUNDALINI YOGA	9:00 - 9:50 PILATES	9:00 - 9:50 Silent Cycle	9:00 - 10:00 Yoga Moves
10:00 - 10:50 BODYSTYLING			12:00 - 16:00 FREIER RAUM	9:00 - 9:50 Silent Cycle	10:00 - 10:50 BODYSTYLING	9:30 - 10:20 BODYSTYLING
	12:00 - 16:30 FREIER RAUM			10:10 - 11:00 BODYSTYLING	10:00 - 10:50 WIRBELSÄULE	10:30 - 11:20 BOOT CAMP
11:30 - 17:00 FREIER RAUM				10:00 - 11:30 HATHA YOGA	11:00 - 11:50 FATBURNER MOVES	10:30 - 11:45 VINYASA YOGA
		16:00 - 16:50 Step II		12:00 - 17:00 FREIER RAUM	12:00 - 20:00 FREIER RAUM	12:00 - 16:00 FREIER RAUM
17:30 - 18:20 BODYSTYLING		17:00 - 17:50 BODYSTYLING	17:00 - 17:50 Faszientraining	18:00 - 18:50 D.A.N.Z.A		
18:30 - 18:55 BAUCH EXPRESS		17:00 - 18:15 HATHA YOGA	18:00 - 18:50 Silent Cycle	18:00 - 18:50 BODYSTYLING		17:00 - 17:50 BODYSTYLING
18:00 - 18:50 Step III		19:00 - 20:30 FREIER RAUM	19:00 - 19:50 BODYSTYLING	19:00 - 19:45 Stretching		18:00 - 18:25 Stretching
19:00 - 19:50 PILATES				19:15 - 20:00 TRX		19:00 - 21:30 FREIER RAUM
19:10 - 20:00 Silent Cycle Plus						
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 29.12.2024

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.

BODYPOWER

Ausdauerbetontes Kräftigungsprogramm für alle, die viel Power haben wollen. Mehr Erfolg in kürzerer Zeit!

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 wird.

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.

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 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.

FETTVERBRENNUNGS- UND KONDITIONSTRaining

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 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.