

**AJ'S FITNESS**  
**GROUP FITNESS WINTERPLAN AB**  
**03.02.2025**

Gültig von 03.02.2025 bis 28.02.2025

**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
	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
7:00 - 8:00 Wake up Hatha Yoga Workout	6.45 - 8.45 FREIER RAUM	8.00 - 8.50 Silent Cycle	6.45 - 8.45 FREIER RAUM	6.45 - 8.45 FREIER RAUM	9:00 - 9:50 Tai Chi Special	8.15 - 8.45 FREIER RAUM
9:00 - 9:50 WIRBELSÄULE	9:00 - 9:30 Virtual Silent Cycle	9.05 - 9.55 WIRBELSÄULE	9:00 - 9:30 Virtual Silent Cycle	9:00 - 9:50 PILATES	9:00 - 9:50 Silent Cycle	9:00 - 10:15 VINYASA YOGA FLOW
9:00 - 9:50 TRX	9:00 - 9:50 STEP FATBURNER	10.00 - 10.45 TRX	9:00 - 9:50 BODYSTYLING	9:00 - 9:50 Silent Cycle	9:00 - 9:50 Faszientraining	9.30 - 10.20 BODYSTYLING
10.00 - 10.50 BODYSTYLING	10:00 - 10:50 BODYSTYLING	10:00 - 10:50 Jazz Tanz 55+	10:00 - 11:30 KUNDALINI YOGA	10.10 - 11.00 BODYSTYLING	10:00 - 10:50 BODYSTYLING	10.30 - 11.20 BOOT CAMP
	10:00 - 11:30 HATHA YOGA	11:00 - 11:50 BODYSTYLING	10:00 - 10:50 PILATES	10.00 - 11.30 HATHA YOGA	10:00 - 10:50 WIRBELSÄULE	10.30 - 11.45 VINYASA YOGA
				11:00 - 11:30 Faszien -Stretching	11.00 - 11.50 FATBURNER MOVES	
11.30 - 17.00 FREIER RAUM	12.00 - 17.00 FREIER RAUM	12.30 - 16.30 FREIER RAUM	12:00 - 17:00 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 Fat Burner	17.00 - 17.50 BAUCH, BEINE, PO	17:30 - 18:20 Faszientraining	18.00 - 18.50 D.A.N.ZA	16:00 - 16:50 Taekwondo bis 08.02.25	16.00 - 16.45 Trampolin
18.30 - 18.55 BAUCH EXPRESS	18.30 - 19.20 BODYSTYLING	18.00 - 18.50 WIRBELSÄULE	17:30 - 18:20 Mobility and Stretch	18.00 - 18.50 BODYSTYLING	17:00 - 17:50 PILATES	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 HOT BODY	19.00 - 19.45 Stretching		17:00 - 17:50 BODYSTYLING
19.00 - 19.50 PILATES	18.45 - 19.35 Silent Cycle Plus	19:00 - 19:30 Virtual Silent Cycle	18:30 - 19:20 Silent Cycle	19.15 - 20.00 TRX		18:00 - 18:25 Stretching
19.10 - 20.00 Silent Cycle Plus	19.30 - 19.55 BAUCH EXPRESS	19.30 - 20:45 HATHA YOGA	19:30 - 20:30 Qigong bis 27.02.2025			
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**  
 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	



## AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 03.02.2025

### 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.

### HOT BODY

Dieses schweißtreibende Ganzkörpertraining mit der Langhantel richtet sich an Alle, die bereits eine gewisse Grundkraft- und Kondition mitbringen. Ebenfalls hervorragend für alle Männer geeignet! Hot Body ist gelb (mittelstufe) hinterlegt, da das Training mit der Langhantel für Einsteiger zu intensiv sein könnte.

### 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 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.

#### QIGONG BIS 27.02.2025

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.

#### TAI CHI SPECIAL

Tai Chi ist eine jahrhundertealte chinesische Kampfkunst, die auch als Schattenboxen bezeichnet wird. Heute erfreut Tai Chi als entspannende und meditative Bewegungskunst immer mehr Menschen jeden Alters. Im Mittelpunkt stehen beim Tai Chi Körperspannung, Achtsamkeit und Atmung. Beim Taiji Quan geht es darum, zu lernen, wie man seinen Körper kontrolliert. Sprich mit deinem Körper. Steuern das innere Körpersystem.

#### MOBILITY AND STRETCH

Mobilisierung von Gelenkbewegungen und Dehnübungen ist dieser Kurs für alle gedacht, die mehr Beweglichkeit und Gleichgewicht benötigen und gleichzeitig ihren Bewegungsumfang vergrößern möchten. Die Ergebnisse des Trainings helfen dir, Verletzungen zu vermeiden, da du einen größeren Bewegungsumfang hast und die Beweglichkeit deines Körpers insgesamt verbessert wird. Ein Muss für 90 % der Männer und jede andere Person in allen Altersgruppen, die Probleme mit der Beweglichkeit haben.

### 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.

#### VIRTUAL SILENT CYCLE

Eine Fahrt durch einzigartige Landschaften auf der ganzen Welt. Zurücklehnen und Füße hochlegen gilt nicht - der Tour Coach nimmt Dich mit auf eine atemberaubende Reise. Die Kombination aus ausgewählter, hochwertiger Musik sowie den professionellen verbalen Anweisungen erfahrener Trainer in Verbindung mit einzigartigen Landschaftsaufnahmen ermöglichen ein faszinierendes Trainingserlebnis. Egal ob rasante Abfahrten oder steile Berganstiege, diese Trainingsvideos sind sowohl für Fitnessbegeisterte als auch für Radsportler geeignet. Die Programme werden von uns eingestellt und du siehst die jeweilige Einheit auf dem großen TV im Silent Cycle Bereich. Wie gewohnt bring bitte deine Kopfhörer, dein Handy mit der AJS App, ein Getränk und ein großes Handtuch mit. Gerne helfen wir dir bei der Einstellung deines Rades und der Handhabung der App. Wir wünschen euch viel Spaß

#### 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.

## **AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 03.02.2025**

### **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.

### **TAEKWONDO BIS 08.02.25**

Taekwondo ist eine traditionelle koreanische Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Im Vordergrund stehen Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Schulung der Kampftechniken, insbesondere Kicks. Des Weiteren werden Grund-, Angriffs-, Abwehr und Verteidigungstechniken trainiert. Hinzu kommen die klassischen Formen (Hyong), Einschnitt-Kampf, Selbstverteidigungstechniken bis hin zum kontaktlosen Freikampf.

### **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.