

AJ'S FITNESS
GROUP FITNESS VIRTUELLE CYCLE
PLAN AB 23.11.2025

Gültig von 01.03.2025 bis 30.03.2025

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
- VORMITTAG	- VORMITTAG	- VORMITTAG	- VORMITTAG	- VORMITTAG	- VORMITTAG	- VORMITTAG
7:00 - 7:45 Virtuell Cycle Get Fitter	7:00 - 7:45 Virtuell Cycle Get Fitter		7:00 - 7:45 Virtuell Cycle Get Fitter	7:00 - 7:45 Virtuell Cycle Get Fitter		
		08.00 - 08.50 Silent Cycle Plus		09.00 - 09.50 Silent Cycle Plus	09.00 - 09.50 Silent Cycle 50min	9:00 - 9:50 Virtuell Cycle Get Powerful
9:00 - 9:50 Virtuell Cycle Get Powerful	9:00 - 9:50 Virtuell Cycle Get Stronger				10:00 - 10:30 Virtuell Cycle Get Powerful	10:00 - 11:10 Virtuell Cycle Get Fitter
10:00 - 10:50 Virtuell Cycle Get Fitter	10:00 - 10:30 Virtuell Cycle Get Fitter	9:00 - 9:50 Virtuell Cycle Get Powerful	9:00 - 9:50 Virtuell Cycle Get Powerful	10:00 - 10:45 Virtuell Cycle Get Powerful	11:00 - 11:50 Silent Cycle Plus	12:00 - 12:50 Virtuell Cycle Burn Calories
11:00 - 11:30 Virtual Silent Cycle	11:00 - 11:30 Virtuell Cycle Burn Calories	10:00 - 10:50 Virtuell Cycle Get Faster	10:00 - 10:50 Virtuell Cycle Get Faster	11:00 - 11:30 Virtuell Cycle Get Powerful		
12:00 - 12:30 Virtuell Cycle Burn Calories	12:00 - 12:30 Virtual Silent Cycle	11:00 - 11:50 Virtuell Cycle Burn Calories	11:00 - 11:50 Virtuell Cycle Burn Calories	12:00 - 12:30 Virtuell Cycle Get Fitter		
13:00 - 13:50 Virtuell Cycle Get Fitter	- NACHMITTAG	12:00 - 12:30 Virtuell Cycle Get Fitter	12:00 - 12:30 Virtuell Cycle Get Fitter	- NACHMITTAG	- NACHMITTAG	- NACHMITTAG
14:00 - 14:50 Virtuell Cycle Get Faster	13:00 - 13:30 Virtuell Cycle Get Powerful	13:00 - 13:50 Virtuell Cycle Get Powerful	13:00 - 13:50 Virtuell Cycle Get Powerful	13:00 - 13:30 Virtuell Cycle Get Stronger	14:00 - 14:50 Virtuell Cycle Get Powerful	14:00 - 14:30 Virtual Silent Cycle
15:00 - 15:30 Virtuell Cycle Get Powerful	14:00 - 14:30 Virtuell Cycle Get Stronger	14:00 - 14:30 Virtual Silent Cycle	14:00 - 14:30 Virtual Silent Cycle	14:00 - 14:30 Virtuell Cycle Get Fitter	15:00 - 15:45 Virtual Silent Cycle	
	15:00 - 15:30 Virtuell Cycle Get Stronger	15:00 - 15:30 Virtuell Cycle Get Stronger	15:00 - 15:45 Virtuell Cycle Burn Calories	15:00 - 15:30 Virtuell Cycle Burn Calories		15:00 - 15:50 Virtuell Cycle Get Faster
		16:00 - 16:30 Virtuell Cycle Get Fitter	16:00 - 16:45 Virtuell Cycle Get Stronger	16:00 - 16:30 Virtuell Cycle Get Stronger	16:00 - 16:50 Virtuell Cycle Get Powerful	16:00 - 16:50 Virtuell Cycle Get Powerful
- ABEND	- ABEND	- ABEND	- ABEND	- ABEND	- ABEND	- ABEND
17:00 - 17:30 Virtuell Cycle Get Fitter	17:00 - 17:50 Virtuell Cycle Burn Calories	17:30 - 18:20 Virtuell Cycle Get Stronger		17:30 - 18:20 Virtuell Cycle Get Stronger		18.00 - 18.45 Virtuell Cycle Get Fitter
		18:30 - 19:20 Virtuell Cycle Get Stronger		18:30 - 19:20 Virtual Silent Cycle	18:30 - 19:20 Virtuell Cycle Get Fitter	
19.10 - 20.00 Silent Cycle Plus	18.45 - 19.35 Silent Cycle Plus		18.30 - 19.20 Silent Cycle 50min			

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
Mittelstufe	Kinderbetreuung
Fortgeschritten	Special
	Yoga/Pilates/Stretch

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.

FETTVERBRENNUNGS- UND KONDITIONSTRaining

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

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.

VIRTUELL CYCLE GET FITTER

Herz-Kreislauf-Training ist einer der wichtigsten Faktoren für eine gute Gesundheit. Dieser workout ist perfekt für alle, die ihre Herz-Kreislauf-Fitness verbessern möchten.

VIRTUELL CYCLE BURN CALORIES

Diese workout ist für diejenigen unter Ihnen gedacht, die abnehmen möchten. Kalorien verbrennen durch

VIRTUELL CYCLE GET FASTER

Für erfahrene Radfahrer, die ihre Kraft und Geschwindigkeit für ihre Fahrradroutinen verbessern möchten.

STRAFFUNG UND KRÄFTIGUNG

VIRTUELL CYCLE GET POWERFUL

Die Verwendung von explosiven Elementen in diesem Cycle Workout -Trainingszyklus. Get Powerful hilft Ihnen, Ihre Kraft und Explosivkraft in Ihrem Radsporttraining und allen anderen Trainingsformen zu steigern.

VIRTUELL CYCLE GET STRONGER

Cycle Training ist eine Trainingsform, bei der hauptsächlich die Muskeln im Unterkörper beansprucht werden. Durch geplante Fahrradbewegungen und die Verwendung von Kletterelementen in dieser Routine werden Sie Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur für ein effektives Trainingserlebnis herausfordern.