

AJ'S FITNESS  
GROUP FITNESS PLAN  
PFINGSTWOCHE 1 (09.-15.06.25)  
Gültig von 09.06.2025 bis 15.06.2025

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                 |
|----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| -<br>FEIERTAG                          | 8.45 - 12.30<br>Kinderbetreuung      | 8.45 - 12.30<br>Kinderbetreuung     | 8.45 - 12.30<br>Kinderbetreuung       | 8.45 - 12.30<br>Kinderbetreuung      | 8.45 - 13.15<br>Kinderbetreuung      | 9.15 - 13.15<br>Kinderbetreuung |
|                                        | 6.45 - 8.45<br>FREIER RAUM           | 06.45 - 08.45<br>FREIER RAUM        | 6.45 - 8.45<br>FREIER RAUM            | 6.45 - 8.45<br>FREIER RAUM           | 08.00 - 08.45<br>FREIER RAUM         | 8.00 - 8.45<br>FREIER RAUM      |
| 9.00 - 9.50<br>WIRBELSÄULE             | 09.00 - 09.50<br>Beckenboden Workout | 08.00 - 08.50<br>Silent Cycle Plus  | 09.00 - 09.50<br>BODYSTYLING          | 9.00 - 9.50<br>PILATES               | 9.00 - 9.50<br>Silent Cycle          | 09.00 - 10.00<br>VINYASA YOGA   |
| 10.00 - 10.50<br>Freestyle Cycle Moves | 9.00 - 9.50<br>STEP FATBURNER        | 09.05 - 09.55<br>WIRBELSÄULE        | 10.00 - 10.50<br>PILATES              | 9.00 - 9.50<br>Silent Cycle          | 09.00 - 09.50<br>Faszien -Stretching | 9.30 - 10.20<br>BODYSTYLING     |
| 10.00 - 10.50<br>BODYSTYLING           | 10.00 - 11.30<br>HATHA YOGA          | 10.00 - 10.50<br>Jazz Tanz 55+      | 10.00 - 11.30<br>KUNDALINI YOGA       | 10.10 - 11.00<br>BODYSTYLING         | 10.00 - 10.50<br>BODYSTYLING         | 10.30 - 11.20<br>BOOT CAMP      |
|                                        | 10.00 - 10.50<br>BODYSTYLING         | 10.00 - 10.45<br>TRX                |                                       | 10.00 - 11.30<br>HATHA YOGA          | 10.00 - 10.50<br>WIRBELSÄULE         | 10.30 - 11.45<br>VINYASA YOGA   |
|                                        |                                      | 11.00 - 11.50<br>BODYSTYLING        |                                       | 11.00 - 11.30<br>Faszien -Stretching | 11.00 - 11.50<br>FATBURNER MOVES     |                                 |
|                                        |                                      |                                     |                                       |                                      | 11.00 - 11.50<br>Silent Cycle Plus   |                                 |
| 11.30 - 17.00<br>FREIER RAUM           | 11.00 - 16.30<br>FREIER RAUM         | 12.30 - 16.30<br>FREIER RAUM        | 12.00 - 17.00<br>FREIER RAUM          | 12.00 - 17.30<br>FREIER RAUM         | 12.00 - 16.30<br>FREIER RAUM         | 12.00 - 15.30<br>FREIER RAUM    |
| 16.00 - 16.50<br>Step III              | 17.30 - 18.20<br>Fat Burner          | 17.00 - 17.50<br>BAUCH, BEINE, PO   | 17.30 - 18.20<br>Faszientraining      | 18.00 - 18.50<br>D.A.N.Z.A           |                                      |                                 |
| 17.00 - 17.50<br>Mobility Flow         | 18.30 - 19.20<br>BODYSTYLING         | 18.00 - 18.50<br>WIRBELSÄULE        | 17.30 - 18.20<br>Mobility and Stretch | 18.00 - 18.50<br>BODYSTYLING         | 17.00 - 17.50<br>PILATES             | 16.00 - 16.45<br>Trampolin      |
| 18.00 - 18.50<br>Stretching            | 18.30 - 19.20<br>Pilates Special     | 19.00 - 19.50<br>Silent Cycle 50min | 18.30 - 19.20<br>Sommer Figur Special | 19.00 - 19.45<br>Stretching          |                                      | 17.00 - 17.50<br>BODYSTYLING    |
|                                        | 18.45 - 19.35<br>Silent Cycle Plus   | 19.30 - 20.20<br>BODYSTYLING        | 18.30 - 19.20<br>Silent Cycle         | 19.15 - 20.00<br>TRX                 |                                      | 18.00 - 18.25<br>Stretching     |
|                                        | 19.30 - 19.55<br>BAUCH EXPRESS       | 19.30 - 20.45<br>HATHA YOGA         | 18.30 - 19.30<br>HOT BODY             |                                      |                                      |                                 |
|                                        | 20.00 - 20.45<br>TRX                 |                                     |                                       |                                      |                                      |                                 |
|                                        | 20.00 - 20.25<br>Stretching          |                                     |                                       |                                      |                                      |                                 |
| 21.00 - 22.30<br>FREIER RAUM           | 21.00 - 22.30<br>FREIER RAUM         | 21.00 - 22.30<br>FREIER RAUM        | 21.00 - 22.30<br>FREIER RAUM          | 20.30 - 22.30<br>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](http://www.ajs.de)

Alle

Mittelstufe

Fortgeschritten

freier Raum

Kinderbetreuung

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.



## **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, 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.

## **SOMMER FIGUR SPECIAL**

Es gab noch nie einen besseren Zeitpunkt, um anzufangen. Wir alle sehen und spüren, dass der Sommer kommt, und wir möchten euch dabei helfen, eure Sommerfigur 2025 zu erreichen. Wir haben einen 8-wöchigen intensiven Trainingsplan entwickelt, den ihr von jedem unserer Trainer im Team erhalten könnt, bei dem der Schwerpunkt auf Muskeldefinition und Fettverbrennung für eure Sommerfigur 2025 liegt. Zusätzlich haben wir Donnerstagabende um 18:30 Uhr in unser Gruppenfitness-Kursprogramm aufgenommen, einen 50-minütigen Intensivkurs über 8 Wochen, der sich auf Bewegungen konzentriert, die auch zur Förderung der Muskeldefinition und Gewichtsabnahme beitragen.

## **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.

## **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.

## **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!

## **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.

## **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 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.

## **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.