

AJ'S FITNESS
GROUP FITNESS
WEIHNACHTSWOCHE 1 (22.-28.12.)

Gültig von 22.12.2025 bis 28.12.2025

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 - 13.15 Kinderbetreuung		9.15 - 13.15 Kinderbetreuung	
06.45 - 08.45 FREIER RAUM		6.45 - 8.45 FREIER RAUM		06.45 - 09.30 FREIER RAUM						09.00 - 09.50 Faszientraining		8.15 - 8.45 FREIER RAUM	
9.00 - 9.50 WIRBELSÄULE		09.00 - 09.50 STEP FATBURNER		10.00 - 10.50 D.A.N.Z.A		10.00 - 10.50 BODYSTYLING		10.00 - 10.50 Silent Cycle Plus		09.00 - 09.50 Silent Cycle 50min		9.00 - 10.15 Yoga Moves	
9.00 - 9.50 TRX		10.00 - 10.50 BODYSTYLING		10.00 - 10.50 BODYSTYLING		10.00 - 10.50 Silent Cycle 50min		11.00 - 12.15 Yogaflow		10.00 - 10.50 WIRBELSÄULE		9.30 - 10.20 BODYSTYLING	
10.00 - 10.50 BODYSTYLING		10.00 - 11.30 HATHA YOGA		11.00 - 11.50 PILATES		11.00 - 11.50 PILATES				10.00 - 10.50 BODYSTYLING		10.30 - 11.20 BOOT CAMP	
				11.00 - 11.50 Silent Cycle Plus		11.00 - 11.45 Stretching				11.00 - 11.50 Silent Cycle Plus		10.30 - 11.45 VINYASA YOGA	
										11.00 - 11.50 FATBURNER MOVES			
11.30 - 17.00 FREIER RAUM		11.30 - 17.00 FREIER RAUM				12.30 - 20.30 FREIER RAUM		12.00 - 20:30 FREIER RAUM		12.30 - 21.45 FREIER RAUM		12.30 - 15.30 FREIER RAUM	
17.30 - 18.20 BODYSTYLING		17.30 - 18.20 Fat Burner										16.00 - 16.45 Trampolin	
18.30 - 18.55 BAUCH EXPRESS												17.00 - 17.50 BODYSTYLING	
18.00 - 18.50 Step III		18.30 - 19.20 BODYSTYLING										18.00 - 18.25 Stretching	
19.00 - 19.50 PILATES		18.45 - 19.35 Silent Cycle Plus											
19.10 - 20.00 Silent Cycle Plus		19.00 - 19.50 BODYSTYLING											
19.15 - 20:05 TRX Athletics		19.30 - 19.55 BAUCH EXPRESS											
		20.00 - 20.25 Stretching											
		20.00 - 20.45 TRX											
		20.30 - 21.00 Meditation											
21.00 - 22.30 FREIER RAUM		21.00 - 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

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.

Kurzfristige Änderungen behalten wir uns jederzeit vor.

AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 22.12.2025

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 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.

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.

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.

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.