

AJ'S FITNESS
GROUP FITNESS OSTERPLAN WOCHE
1 (30.3.-5.4.2026)

Gültig von 30.03.2026 bis 05.04.2026

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	- FEIERTAG	8.45 - 13.15 Kinderbetreuung	- FEIERTAG
06.45 - 08.45 FREIER RAUM	6.45 - 8.45 FREIER RAUM	8.00 - 8.50 Silent Cycle	6.45 - 8.45 FREIER RAUM	09.00 - 09.50 Zirkeltraining Special	09.00 - 09.50 Faszientraining	8.15 - 8.45 FREIER RAUM
9.00 - 9.50 WIRBELSÄULE	09.00 - 09.50 Beckenboden Workout	9.05 - 9.55 WIRBELSÄULE	09.00 - 09.50 BODYSTYLING	10.00 - 11.30 HATHA YOGA	09.00 - 09.50 Silent Cycle 50min	09.30 - 10.20 BODYSTYLING
9.00 - 9.50 TRX	9.00 - 9.50 STEP FATBURNER	10.00 - 10.45 TRX	10.00 - 10.50 PILATES	10.15 - 11.05 Silent Cycle 50min	10.00 - 10.50 WIRBELSÄULE	09.30 - 10.20 Silent Cycle 50min
10.00 - 10.50 BODYSTYLING	10.00 - 11.30 HATHA YOGA	10.00 - 10.50 Jazz Tanz 55+	10.00 - 11.30 KUNDALINI YOGA		10.00 - 10.45 TRX	10.30 - 11.20 BOOT CAMP
	10.00 - 10.50 BODYSTYLING	11.00 - 11.50 BODYSTYLING			11.00 - 11.50 Silent Cycle Plus	10.30 - 11.15 Pilates Yoga Fusion
					11.00 - 11.50 FATBURNER MOVES	
11.30 - 17.00 FREIER RAUM	11.30 - 17.00 FREIER RAUM	12.30 - 16.30 FREIER RAUM	12.00 - 17.00 FREIER RAUM	12.00 - 16:30 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	17.00 - 17.50 BAUCH, BEINE, PO	17.00 - 17.50 Faszientraining	17.00 - 17.50 Jazztanz		17.00 - 17.50 BODYSTYLING
18.30 - 18.55 BAUCH EXPRESS	18.30 - 19.20 BODYSTYLING	18.00 - 18.50 WIRBELSÄULE	17.00 - 17.50 Rückenfit	18.00 - 18.50 PILATES		18.00 - 18.25 Stretching
18.00 - 18.50 Step III	18.45 - 19.35 Silent Cycle Plus	18.30 - 19.20 Step II	18.00 - 19.00 HOT BODY			
19.00 - 19.50 PILATES	19.00 - 19.50 BODYSTYLING	19.00 - 19.50 Silent Cycle 50min	18.00 - 18.50 Zumba			
19.10 - 20.00 Silent Cycle Plus	19.30 - 19.55 BAUCH EXPRESS	19.30 - 20.20 BODYSTYLING	18.30 - 19.20 Silent Cycle 50min			
19.15 - 20.05 TRX Athletics	20.00 - 20.25 Stretching	19.30 - 21.00 HATHA YOGA	19.30 - 20.20 PILATES			
	20.00 - 20.45 TRX					
	20.30 - 21.00 Meditation					
21.00 - 22.30 FREIER RAUM	21.00 - 22.30 FREIER RAUM	21.00 - 22.30 FREIER RAUM	21.00 - 22.30 FREIER RAUM	19.00 - 21.45 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.

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.

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.

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!

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

ZUMBA

Heiße Rhythmen, leicht zu erlernende Tanz-Kombinationen und viel viel Spaß. Zumba ist für alle Fitnesslevel. Wenn Du Dich gerne zu mitreißender Musik bewegst, dann ist das die perfekte Stunde für Dich. Ideal um ins Wochenende zu starten.

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.

JAZZTANZ

Mit viel Spaß an der Bewegung zu Musik werden hier speziell abgestimmte Choreografien einstudiert. 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.