AJ´S FITNESS
GROUP FITNESS WINTERPLAN
WOCHE 1

Gültig von 21.12.2026 bis 27.12.2026

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	

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
	08.45 - 12.30 **Kinderbetreuung**	08.45 - 12.30 **Kinderbetreuung**				09.15 - 13.15 **Kinderbetreuung**
06.00 - 08.45 **FREIER RAUM**	06.45 - 06.00 **FREIER RAUM**	06.00 - 08.45 **FREIER RAUM**	06.00 - 14.00 **Heiligabend**	09.00 - 21.00 **1. Weihnachtsfeiertag**	09.00 - 21.00 **2. Weihnachtsfeiertag**	08.15 - 08.45 **FREIER RAUM**
09.00 - 09.50 **WIRBELSÄULE**	09.00 - 09.50 **Beckenboden Workout**	09.05 - 09.55 **WIRBELSÄULE**	10.00 - 10.50 **BODYSTYLING**	10.00 - 10.50 **Silent Cycle**	10.00 - 10.50 **Pilates Workout**	09:00 - 10:15 **Yoga Moves**
09:00 - 09:50 **Pilates Sculpt**	09:00 - 09:50 **STEP FATBURNER**	10.00 - 10.45 **TRX**	10.00 - 11.15 **VINYASA YOGA**	10.00 - 10.50 **Fitball Special**	10.00 - 10.50 **BODYSTYLING**	09.30 - 10.20 **BODYSTYLING**
10.00 - 10.50 **BODYSTYLING**	10.00 - 11.30 **HATHA YOGA**	10:00 - 10:50 **Jazz Tanz 55+**	11.00 - 12.30 **Silent Cycle 90 Min Special**	11.00 - 12.15 **PILATES**	11.00 - 11.50 **Silent Cycle**	10.30 - 11.45 **VINYASA YOGA**
10.00 - 10.30 **Stretching**	10:00 - 10:50 **BODYSTYLING**	11.00 - 11.50 **BODYSTYLING**				10.30 - 11.20 **BOOT CAMP SPECIAL**
						10.30 - 11.20 **Silent Cycle**
						11.30 - 11.55 **BAUCH EXPRESS**
11.30 - 17.00 **FREIER RAUM**	11.30 - 17.00 **FREIER RAUM**	12.30 - 16.30 **FREIER RAUM**	12:00 - 13.45 **FREIER RAUM**	12:00 - 17:30 **FREIER RAUM**	12.30 - 21.45 **FREIER RAUM**	12.30 - 15.30 **FREIER RAUM**
17.30 - 18.20 **BODYSTYLING**	17.00 - 18.15 **Faszien Yoga**	17.00 - 17.50 **BAUCH, BEINE, PO**		16.00 - 16.50 **Step II**		16.30 - 17.15 **Trampolin**
18.00 - 18.50 **Step III**	17.30 - 18.20 **Fat Burner**	17.30 - 18.20 **Qi Gong**		17.00 - 17.50 **BODYSTYLING**		17.30 - 18.20 **BODYSTYLING**
18.30 - 18.55 **BAUCH EXPRESS**	18.30 - 19.20 **BODYSTYLING**	18.00 - 18.50 **WIRBELSÄULE**				18.30 - 19.00 **Stretching**
19.00 - 19.50 **PILATES**	18.45 - 19.35 **Silent Cycle**	18.30 - 19.20 **Step II**				
19.10 - 20.00 **Silent Cycle Power**	19.30 - 20.15 **TRX**	19.30 - 20.20 **BODYSTYLING**				
19.15 - 20.05 **TRX Athletics**	19.30 - 19.55 **BAUCH EXPRESS**	19.30 - 21.00 **HATHA YOGA**				
	20.00 - 20.25 **Stretching**					
	20.30 - 21.00 **Meditation**					
21.00 - 22.30 **FREIER RAUM**	21.00 - 22.30 **FREIER RAUM**	21.00 - 22.30 **FREIER RAUM**				19.00 - 21.30 **FREIER RAUM**

Kurzfristige Änderungen behalten wir uns jederzeit vor.

AJ´S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 21.12.2026

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.

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.

QI GONG

Qi Gong bedeutet wörtlich übersetzt Arbeit mit Qi („Energie“). Es handelt sich um einen Pfeiler der traditionellen chinesischen Medizin und befasst sich mit dem Konzept der 5 Elemente. Man versucht durch Bewegungen (die innerlich und äußerlich erfolgen können), Atmung und Vorstellung auf den Fluss der Lebensenergie einzuwirken und Blockaden bzw. Yin/Yang Disharmonien, die zu Krankheiten führen (oder geführt haben), zu lösen. In der westlichen Welt verbindet man mit Qi-Gong meistens Meditation. Im alten China jedoch wird die kraft dieser Kunst darüber hinaus auch vwendet um spezielle Begabungen zu fördern, berufliche Leistungen zu verbessern, die Gesundheit zu erhöhen und das Leben zu verlängern

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.

PILATES WORKOUT

Power Pilates ist ein ganzheitliches Training und zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus, die von einer ruhigen, tiefen Atmung begleitet werden. Dabei wird gezielt die Tiefenmuskulatur von Beckenboden, Bauch und Rücken trainiert, welche für die Aufrichtung des Körpers verantwortlich ist. In rund 50 Minuten werden einzelne Muskelpartien aktiviert, entspannt oder gedehnt. Muskeln und Gelenke werden wieder in Schwung gebracht, ohne sie zu belasten. Ein Training für eine korrekte und gesunde Körperhaltung um Beschwerden und Haltungsschäden durch einseitige, alltägliche Belastungen (z.B. Büroarbeit) entgegenzuwirken. Ein ganzheitliches Training für Anfänger als auch Geübte. Unterstützt wird das Training durch ein abgestimmtes Dufterlebnis. Wir freuen uns auf alle, die Lust haben, sich zu bewegen und dabei mit allen Sinnen wahrnehmen wollen!

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

Erlebe ein abwechslungsreiches Cycling-Training mit einer Mischung aus Ausdauer, Bergfahrten und motivierenden Intervallen. Dank des ICG Coach by Color Systems kannst du deine Trainingsintensität individuell steuern und deine Fitness gezielt verbessern. Für alle Fitnesslevel geeignet – mit Spaß, Motivation und gemeinsamen Trainingserfolgen!

SILENT CYCLE POWER

Fordere dich heraus mit intensiven Intervallen, kraftvollen Bergfahrten und anspruchsvollen Ausdauerphasen. Mit dem ICG Coach by Color System trainierst du gezielt in höheren Belastungszonen und verbesserst deine Leistungsfähigkeit. Ideal für sportlich erfahrene Teilnehmer, die ihre Grenzen erweitern und neue Trainingsreize setzen möchten!

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 SPECIAL

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

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.