AJ´S FITNESS
GROUP FITNESS WINTERPLAN
WOCHE 2

Gültig von 28.12.2026 bis 03.01.2027

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.

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**			08.45 - 13.15 **Kinderbetreuung**	09.15 - 13.15 **Kinderbetreuung**
06.00 - 08.45 **FREIER RAUM**	06.00 - 08.45 **FREIER RAUM**	06.00 - 08.30 **FREIER RAUM**	06.00 - 17.00 **Silvester**	15.00 - 21.00 **Neujahr**	08.15 - 08.45 **FREIER RAUM**	08.15 - 08.45 **FREIER RAUM**
09.00 - 09.50 **WIRBELSÄULE**	09.00 - 09.50 **Beckenboden Workout**	09.00 - 09.50 **WIRBELSÄULE**	10.00 - 11.30 **All in One**	16.00 - 16.50 **PILATES**	09.00 - 09.50 **Silent Cycle**	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 - 11.30 **KUNDALINI YOGA**	17.00 - 17.50 **Silent Cycle Power**	09.00 - 09.50 **Faszientraining**	09.30 - 10.20 **BODYSTYLING**
10.00 - 10.50 **BODYSTYLING**	10.00 - 11.30 **HATHA YOGA**	10:00 - 10:50 **Jazz Tanz 55+**	11.30 - 12.00 **Faszien -Stretching**		10.00 - 10.50 **WIRBELSÄULE**	10.30 - 11.45 **VINYASA YOGA**
10.00 - 10.30 **Stretching**	10:00 - 10:50 **BODYSTYLING**	11.00 - 11.50 **BODYSTYLING**			11.00 - 11.50 **Silent Cycle Power**	10.30 - 11.20 **BOOT CAMP SPECIAL**
					11.00 - 11.50 **FATBURNER MOVES**	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 - 17:00 **FREIER RAUM**	18:00 - 20:30 **FREIER RAUM**	12.30 - 16.45 **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**				16.30 - 17.15 **Trampolin**
18.00 - 18.50 **Step III**	17.30 - 18.20 **Fat Burner**	18.00 - 18.50 **WIRBELSÄULE**				17.30 - 18.20 **BODYSTYLING**
18.30 - 18.55 **BAUCH EXPRESS**	18.30 - 19.20 **BODYSTYLING**	18.30 - 19.20 **Step II**				18.30 - 19.00 **Stretching**
19.00 - 19.50 **PILATES**	18.45 - 19.35 **Silent Cycle**	19.30 - 21.00 **HATHA YOGA**				
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**					
	20.00 - 20.25 **Stretching**					
21.00 - 22.30 **FREIER RAUM**	21.00 - 22.30 **FREIER RAUM**	21.00 - 22.30 **FREIER RAUM**			18.00 - 21.30 **FREIER RAUM**	19.00 - 21.30 **FREIER RAUM**

Kurzfristige Änderungen behalten wir uns jederzeit vor.

AJ´S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 28.12.2026

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.

ALL IN ONE

Der Name ist Programm. In dieser 90 minütigen Einheit für den gesamten Körper wird das Step, Hanteln, XCO Shapes und auch Langhanteln verwendet. Die Stunde ist für Alle geeignet, die Kalorien verbrennen wollen und ein abwechslungsreiches Kraft- Ausdauertraining lieben.

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.

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

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.