AJ´S FITNESS
GROUP FITNESS WINTERPLAN
WOCHE 3

Gültig von 04.01.2027 bis 10.01.2027

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 - 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	08.00 - 22.00 FEIERTAG	06.00 - 08.45 FREIER RAUM	06.00 - 08.45 FREIER RAUM	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 BODYSTYLING	09.00 - 09.50 BODYSTYLING	09.00 - 09.50 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	09.00 - 09.50 Rückenfit	10.00 - 10.50 PILATES	09.00 - 09.50 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 Silent Cycle	10:00 - 11:30 KUNDALINI YOGA	10.10 - 11.00 BODYSTYLING	10.00 - 10.50 WIRBELSÄULE	10.30 - 11.45 VINYASA YOGA
10.00 - 10.30 Stretching	10:00 - 10:50 BODYSTYLING	10.00 - 10.50 PILATES		10.00 - 11.30 HATHA YOGA	11.00 - 11.50 Silent Cycle Power	10.30 - 11.20 BOOT CAMP SPECIAL
				11:00 - 11:30 Faszien -Stretching	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	12:00 - 17:30 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	17.00 - 17.50 Rückenfit	18.00 - 18.50 D.A.N.Z.A	17.00 - 17.50 Pilates Workout	16.30 - 17.15 Trampolin
18.00 - 18.50 Step III	17.30 - 18.20 Fat Burner	18.00 - 18.50 WIRBELSÄULE	18.00 - 18.50 Zumba	18.00 - 18.50 BODYSTYLING		17.30 - 18.20 BODYSTYLING
18.30 - 18.55 BAUCH EXPRESS	18.30 - 19.20 BODYSTYLING		18.00 - 19.00 HOT BODY	19.00 - 19.45 Stretching		18.30 - 19.00 Stretching
19.00 - 19.50 PILATES	18.30 - 19.20 BODYSTYLING		18.30 - 19.20 Silent Cycle	19.15 - 20.00 TRX		
19.10 - 20.00 Silent Cycle Power	18.45 - 19.35 Silent Cycle Power		19.30 - 20.20 Faszien Pilates			
19.15 - 20.05 TRX Athletics	19.30 - 19.55 BAUCH EXPRESS					
	19.30 - 20.15 TRX					
	20.00 - 20.25 Stretching					
21.00 - 22.30 FREIER RAUM	21.00 - 22.30 FREIER RAUM	21.00 - 21.30 FREIER RAUM	21.00 - 22.30 FREIER RAUM	20.30 - 21.30 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 04.01.2027

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.

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.

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

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.

D.A.N.Z.A

Die Stunde hat eine persönliche Signatur von Anastasia und bringt die Grundelemente des Dance-Aerobic für diejenigen zurück, dienoch 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.