

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 Uhr  60' K1 Bodystyling 60	09.30 Uhr  30' K1 Fit Ball 30	09.30 Uhr  60' K1 Pilates 60	09.30 Uhr  45' K1 Bodystyling 45	09.30 Uhr  45' K1 Kurs Mix	11.00 Uhr  45' K1 Bodystyling 45	11.30 Uhr  30' K1 Rückenfitness 30
10.00 Uhr  15' TF Bauch & Rücken 15	10.00 Uhr  45' K1 SH'BAM®	10.00 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	10.00 Uhr  15' TF Balance	10.15 Uhr  30' K1 Zumba® 30	11.45 Uhr  60' K1 Zumba® 60	12.00 Uhr  45' K1 SH'BAM®
10.15 Uhr  15' TF Balance	10.00 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	10.30 Uhr  30' K1 Faszientraining 30	10.15 Uhr  30' K1 CXWORX®	10.15 Uhr  15' TF Bauch & Rücken 15	12.45 Uhr  30' K1 Jumping 30	12.45 Uhr  45' K1 STRONG
10.30 Uhr  30' K1 Jumping 30	10.30 Uhr  15' TF Stretching		10.15 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	10.30 Uhr  30' TF Bootcamp 30	13.15 Uhr  30' K1 CXWORX®	13.30 Uhr  45' K1 Jumping Kids (7-11 J.)
	10.45 Uhr  60' K1 Yoga 60			10.45 Uhr  30' K1 Stretch & Relax		
	10.45 Uhr  15' TF Faszientraining 15					
17.30 Uhr  30' K1 Jumping 30	17.30 Uhr  60' K1 Rückenfitness 60	17.00 Uhr  30' K1 Step 30	18.00 Uhr  60' K1 Yoga 60	17.30 Uhr  30' K1 Jumping 30		
18.00 Uhr  60' K1 Bodystyling 60	18.00 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	17.30 Uhr  45' K1 Bodystyling 45	18.00 Uhr  30' TF Bauch & Rücken	18.00 Uhr  30' K1 Fit Ball 30		
18.00 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	18.30 Uhr  45' K1 Step 45	18.15 Uhr  60' K1 Zumba® 60	19.00 Uhr  45' K1 Jumping 45	18.00 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30		
18.30 Uhr  15' TF TRX® 15	18.30 Uhr  15' TF Faszientraining 15	18.15 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	19.45 Uhr  30' K1 CXWORX®	18.30 Uhr  45' K1 SH'BAM®		
19.00 Uhr  45' K1 SH'BAM®	19.15 Uhr  60' K1 Langhantel Workout 60	18.45 Uhr  30' TF Bootcamp 30	20.15 Uhr  30' K1 Langhantel Workout 30	19.15 Uhr  45' K1 Yoga 45		
19.45 Uhr  60' K1 Pilates 60	20.15 Uhr  45' K1 Jumping 30	19.15 Uhr  30' K1 Jumping 30				

**58 Kurse pro Woche  
47 Kurse mit  
Kinderbetreuung**

Cardio & Choreo

Shape & Strength

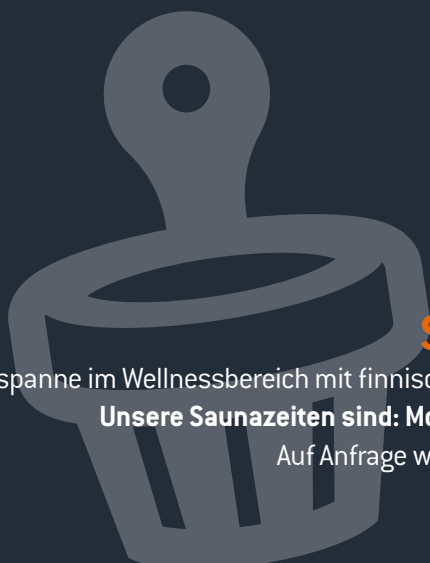
Body & Balance

Fitness Floor

**K1** Kursraum 1

**TF** Trainingsfläche

Kurse mit Kids Club



## SAUNALANDSCHAFT WOF 10:

Entspanne im Wellnessbereich mit finnischer Sauna. Bitte gib immer 20 Minuten vor Deinem Saunabesuch am Empfang Bescheid.

**Unsere Saunazeiten sind: Mo – Fr: 08.30 – 13.00 Uhr und 17.00 – 21.30 Uhr, Sa – So: 09.30 – 18.30 Uhr.**

Auf Anfrage wird die Sauna in der Zeit von **13.00 – 17.00 Uhr** eingeschaltet.

## Schritt für Schritt durch den neuen Kursplan – bitte kombiniere!

Die Intensität und Komplexität unserer Kurse ergibt sich durch die Minutenangabe. Je länger ein Kurs dauert, umso anstrengender und schwieriger wird er.

### Cardio & Choreo

#### STEP

Ausgehend von den Step-Aerobic – Grundlagen im 30-minütigen Kurs erfährst Du an der Step-Plattform ein mitreißendes Ausdauer- und Beintaining.

#### ZUMBA®

Von der Musik treiben lassen und tanzend in Form kommen – in Zumba-Kursen erwarten Dich exotische Klänge, kraftvolle Latino-Rhythmen und internationale Hits. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv, macht Spaß und ist für jedes Fitness-Level geeignet.

#### SH'BAM®

Das unaussprechliche, unwiderstehliche Workout ist einfach mitreißend! Ein effektives Ganzkörpertraining, das für Anfänger und Fitnessprofis gleichermaßen geeignet ist. In jedem Kurs wird nach 12 „Tracks“ aus Chart-, Dance- und Clubhits getanzt. Nebenbei wird Fett verbrannt, Koordination und Ausdauer trainiert.

#### JUMPING

Zeit zum Abheben! Lass die Schwerkraft für sich arbeiten – und trainiere Muskeln, die im Alltag viel zu wenig beansprucht werden. Kondition, Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Balance werden auf dem Mini-Trampolin spürbar verbessert. Für jede/n geeignet, da Du die Intensität der Übungen selbst bestimmen kannst. Dabei wird die Muskulatur unter geringster Belastung der Gelenke geformt und gestärkt. Wage den Sprung.

### STRONG BY ZUMBA™

Schneller stärker werden mit diesem hochintensiven Intervalltraining: Die perfekt zur Musik synchronisierte Bewegung gibt jede Menge Motivation; Training und Nachbrenneffekt killen Kalorien.

### Shape & Strength

#### BODYSTYLING

Gezielte Übungen zur Formung, Straffung und Kräftigung unter besonderer Berücksichtigung der „Problemzonen“ und einer guten Haltung.

#### FIT BALL

Gleichzeitig Kraft und Koordination trainieren macht richtig fit für den Alltag und beugt Rückenproblemen vor! Sinnvolle Ergänzung zu jedem Trainingsziel und -programm.

#### LANGHANTEL WORKOUT

Ein effektives Ganzkörpertraining, das bei Männern und Frauen gleichermaßen beliebt ist. Die wichtigsten Muskelgruppen werden mit unterschiedlichen Gewichten und Abfolgen „gequält“ – für eine bessere und definiertere Muskulatur.

#### KURS MIX

Zum Kennenlernen oder als vielseitiges Training – eine Reise durch unser Kursprogramm mit Elementen aus z.B. Bodystyling, Step Basic, Power Dumbell und Rückenfitness.

#### RÜCKENFITNESS

Schulung von Körperwahrnehmung und Koordination; Bewusstmachen der aktiv-aufrechten Körperhaltung sowie gymnastische Übungen für die wirbelsäulenunterstützende Muskulatur. Beugt Rücken- und Haltungsbeschwerden vor.

#### CXWORX®

Schnell, effizient und ideal zum Straffen von Bauch und Po. Basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen wird insbesondere „Core-Muskulatur“ (Körpermitte) gestärkt. Du trainierst Muskeln so wie sie auch im Alltag eingesetzt werden und erlangst tolle Ergebnisse.

### Body & Balance

#### YOGA

Die Elemente des Yoga verbessern gleichermaßen Kraft und Beweglichkeit und fördern somit innere Stärke und Gelassenheit im Alltag.

#### PILATES

Systematisches, ganzheitliches Training nach den Prinzipien des Erfinders Joseph H. Pilates. Fließende Bewegungen und bewusste Atmung verbessern Haltung und Wohlbefinden.

#### FASZIEN TRAINING

Verabschiede Dich von Verspannungen! Einfache Bewegungen ohne und mit Zusatzgeräten (z.B. Blackroll) lösen Verklebungen, die Muskulatur kann wieder „frei atmen“.

#### STRETCH & RELAX

Von intensiven Dehnübungen bis zur totalen Entspannung. Dieser Kurs ist die perfekte Ergänzung zu jedem Training oder einfach schön „zum Runterkommen“.

### Fitness Floor

#### TRAININGSFLÄCHENKURSE MIT SYSTEM

Unsere kurzen, 15-minütigen Kurse sind eher Teil des Trainings als eine vollständige Trainingseinheit. Erscheine bitte gut aufgewärmt, da wir direkt in die Vollen gehen! Durch kurze Kurse hast Du die Möglichkeit, mehrere Kurse zu einem vielseitigen Workout zu kombinieren. Frage gerne unsere Trainer.

#### BAUCH & RÜCKEN

Waschbrettbauch gefällig? Dann hier: intensivstes Bauch- und Rückentraining.

#### TRX®

Mit hoher Intensität und Effektivität trainiert TRX® Suspension Training Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer in einem; besonders die Rumpf-/Rückenmuskulatur wird gekräftigt sowie Beweglichkeit verbessert.

#### BALANCE

Eine gute Beweglichkeit entlastet Rücken und Gelenke. Deshalb bekommst Du hier einen ausgewogenen Mix aus Dehnung und Koordination.

#### BOOTCAMP

Der Trainer wird zum Drill-Instructor... Ob Burpees, Kettlebell-Training oder Power an den Ropes – mit Übungen, die ebenso funktionell wie anstrengend sind, geht es intensiv zur Sache.

#### FASZIEN TRAINING

Verabschiede Dich von Verspannungen! Einfache Bewegungen ohne und mit Zusatzgeräten (z.B. Black Roll) lösen Verklebungen, die Muskulatur kann wieder „frei atmen“.

### Kids & Teens Fitness

#### JUMPING KIDS (7 – 11 J.)

Weil „hüpfen“ so effektiv wie spaßig ist, gibt es dieses Programm auch für Kinder.

### Kids Club

Kinderbetreuung wird bei uns groß geschrieben: Unsere Betreuerinnen kümmern sich liebevoll und fachkundig um Deinen Nachwuchs, während Du ungestört trainierst. In unserem Kids Club wird sich auch Dein Kind wohl fühlen und Spaß haben.

ALL YOU CAN EAT  
KOMPLETT NEU ERLEBEN!



OZAKI  
Sushi & Grill

OZAKI Sushi & Grill | Blondelstraße 11 | 52062 Aachen  
Telefon: (0241) 957 835 06 | info@ozaki-aachen.de | www.ozaki-aachen.de

## WORLD OF FITNESS 10

Eupener Straße 2a  
52066 Aachen  
Tel.: 0241 / 60 51 91



LES MILLS  
FOR A FITTER PLANET

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Fr 08.00 – 22.00Uhr  
Sa – So 09.00 – 19.00Uhr

## KINDERBETREUUNG

Mo – Fr 09.15 – 11.45 Uhr  
Mo – Fr 17.00 – 19.15 Uhr  
Sa 10.45 – 13.15 Uhr  
So 11.15 – 13.45 Uhr

© MOHR UND WORE

# KURS PLAN

[ Winter 2018/19 ]

