

KURSPLAN GÜLTIG AB 15. OKTOBER 2018 // WOF 17

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	09.30 Uhr 45' K1 Rückenfitness 45	09.00 Uhr 30' TF TRX® 30	09.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	09.00 Uhr 30' TF TRX® 30	09.30 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	10.30 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30
09.30 Uhr 90' K1 Yoga 90	10.00 Uhr 60' TF Milon Betreuung 60	09.30 Uhr 30' K1 Bodystyling 30	09.30 Uhr 45' K1 Step 45	09.30 Uhr 60' K1 Fit Forever 60	10.00 Uhr 60' K1 Langhantel Workout 60	11.00 Uhr 45' K1 Bodystyling 45
	10.15 Uhr 30' K1 Faszientraining 30	10.00 Uhr 30' K1 Jumping 30	10.15 Uhr 30' K1 Aerobic 30	10.30 Uhr 30' K1 Stretch & Relax 30	11.00 Uhr 30' K1 Intervalltraining 30	11.45 Uhr 45' K1 Jumping 45
	11.00 Uhr 15' TF Fit Ball 15	10.30 Uhr 30' K1 Stretch & Relax 30	10.45 Uhr 15' TF Stretching 15		11.30 Uhr 15' TF Stretching 15	12.30 Uhr 60' K1 BODYBALANCE® 60
	11.15 Uhr 15' TF Stretching 15				11.45 Uhr 15' TF Faszientraining 15	
17.00 Uhr 30' K2 Rückenfitness 30	17.00 Uhr 45' K1 Zumba Kids (7-11 J.)	17.30 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	17.00 Uhr 45' K2 Box Fitness Kids (7-11 J.)	17.00 Uhr 45' K1 Jumping Kids (7-11 J.)		
17.30 Uhr 60' K2 Yoga 60	18.00 Uhr 30' TF TRX® 30	17.45 Uhr 45' K1 STRONG 45	17.00 Uhr 60' TF Milon Betreuung 60	17.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30		
17.30 Uhr 30' K1 Intervalltraining 30	18.00 Uhr 60' K1 Step 60	18.00 Uhr 30' K2 Faszientraining 30	18.00 Uhr 30' K2 Rückenfitness 30	17.30 Uhr 30' K2 Intervalltraining 30		
17.30 Uhr 60' TF Milon Betreuung 60	18.30 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	18.30 Uhr 60' K1 Zumba® 60	18.15 Uhr 45' K1 Step 45	18.00 Uhr 60' K1 Fatburner 60		
18.00 Uhr 60' K1 Langhantel Workout 60	19.00 Uhr 60' K1 Langhantel Workout 60	18.30 Uhr 60' K2 Rückenfitness 60	18.30 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	18.00 Uhr 60' K2 BODYBALANCE® 60		
18.30 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	19.00 Uhr 75' K2 Yoga 75	19.30 Uhr 60' K1 Bodystyling 60	18.45 Uhr 60' K2 Box Fitness 60	19.00 Uhr 45' K1 STRONG 45		
19.00 Uhr 30' TF Bootcamp 30		20.30 Uhr 60' K1 BODYBALANCE® 60	19.00 Uhr 60' K1 Dance Aerobic 60	19.45 Uhr 15' TF Faszientraining 15		
19.00 Uhr 60' K2 Box Fitness 60			19.30 Uhr 30' TF Bootcamp 30			
19.00 Uhr 60' K1 Zumba® 60			20.00 Uhr 30' K1 Jumping 30			
20.00 Uhr 30' K1 Jumping 30						

**66 Kurse pro Woche
58 Kurse mit
Kinderbetreuung**

● Cardio & Choreo
 ● Shape & Strength
 ● Body & Balance
 ● Fitness Floor
 ● Kids & Teens Fitness

K1 Kursraum 1
 K2 Kursraum 2
 TF Trainingsfläche
 Kurse mit Kids Club



SAUNALANDSCHAFT WOF 17:

Entspanne im Wellnessbereich mit Finnischer-, Bio- und separater Damensauna.
Bitte gib immer 20 Minuten vor Deinem Saunabesuch am Empfang Bescheid.

Unsere Saunazeiten sind : Mo – Fr 07.30 – 13.00 Uhr und 17.00 – 22.00 Uhr sowie Sa – So 08.30 – 19.30 Uhr
Auf Anfrage wird die gemischte finnische Sauna und die Damensauna in der Zeit von 13.00 – 17.00 Uhr angeschaltet.

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 erfährst Du an der Step-Plattform ein mitreißendes Ausdauer- und Beintraining.

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.

INTERVALLTRAINING

Hoch intensiv, da sich Herz-Kreislauf-Training mit Kraftübungen abwechseln. Gut geeignet zur Verbesserung der Ausdauer und zur Unterstützung von Gewichtsreduktion.

BOX FITNESS

Für alle, die ein umfassendes, intensives, „ehliches“ Training wollen. Hier wird praktisch jede Muskelgruppe beansprucht; boxspezifische Dehn- und Kräftigungsübungen wechseln mit Technik- und Konditionstraining ab.

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.

FATBURNER

HerzKreislauftraining im Wechsel mit gezielten Übungen zur Körperformung und -straffung. Zusatzgeräte wie Step-Plattform, Gummibänder & Hanteln sorgen für einen zusätzlichen Effekt.

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.

DANCE AEROBIC

Der Klassiker aus den 80ern macht Spaß, verbessert Ausdauer und Koordination.

Shape & Strength

BODYSTYLING

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

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 definierte Muskulatur.

RÜCKENFITNESS

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

FIT FOREVER

Ein gelenkschonender Mix aus Herz-Kreislauf-, Kraft- und Koordinationstraining für alle, die spielerisch fit bleiben oder werden möchten.

Body & Balance

BODYBALANCE®

Durch die Kombination von Yoga, Tai Chi und Pilates ist BODYBALANCE ebenso kraftvolles

Workout wie optimaler Ausgleich. Ganzheitliche Übungen verbessern Kraft und Beweglichkeit. Du erfährst neue Harmonie und Balance.

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“.

YOGA

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

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.

FASZIEN TRAINING

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

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.

STRETCHING

Dehne Deine Muskulatur effektiv.

MILON BETREUUNG

In den Milon Betreuungszeiten begleitet Dich einer Deiner Trainer. Er unterstützt Dich und optimiert Deine Übungsausführungen und Intensitäten, damit Du sicher und effektiv trainierst.

Kids & Teens Fitness

JUMPING® KIDS (7 – 11 J.)

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

ZUMBA® KIDS (7 – 11 J.)

Speziell für Kinder entwickelt ist Zumba Kids eine dynamische Fitness-Party. Die Choreographien und die Musik sind speziell für Kinder abgestimmt. Dadurch steigert dieser Kurs das Gespür für den eigenen Körper, verbessert die Konzentrations- und Merkfähigkeit, Kreativität und Selbstvertrauen. Bei allem steht jedoch der Spaß im Vordergrund! Nebenbei wird Fett verbrannt, Koordination und Ausdauer trainiert.

BOX FITNESS KIDS (7 – 11 J.)

In diesem Kurs erlernen Ihre Kinder spielerisch das Box Training, können sich auspowern und verbessern motorische Fähigkeiten sowie Körperbeherrschung.

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.

GUTSCHEIN WORLD OF FITNESS

für eine Stunde Kursprogramm Deiner Wahl

Name:	
Vorname:	Geb.-Datum:
Straße:	
PLZ/Ort:	
E-Mail:	Tel.:

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten im Rahmen des Datenschutzes gespeichert und nicht an Dritte weiter gegeben werden. Nur gültig für Nichtmitglieder ab 18 Jahren! Ich erkläre mein Einverständnis zur telefonischen Kontaktaufnahme durch WOF World of Fitness. Pro Person nur einmal einlösbar.

WORLD OF FITNESS 17

Freiheitsstraße 252
41747 Viersen
Tel.: 02162/50 39 90



LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Fr 07.00 – 22.30 Uhr
Sa – So 08.00 – 20.00 Uhr

KINDERBETREUUNG

Mo – Fr 09.00 – 11.15 Uhr
Mo – Do 17.00 – 20.00 Uhr
Fr 16.30 – 19.30 Uhr
Sa 09.30 – 12.00 Uhr
So 10.30 – 14.00 Uhr

