

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 Uhr 30' TF TRX® 30	10.00 Uhr 30' K1 Fit Ball 30	09.30 Uhr 30' K1 Langhantel Workout 30	10.00 Uhr 45' K1 Rückenfitness 45	10.00 Uhr 30' K1 Fit Forever 30	11.00 Uhr 30' K1 Langhantel Workout 30	10.00 Uhr 30' K1 Bodystyling 30
10.00 Uhr 30' K1 Intervalltraining 30	10.30 Uhr 30' K1 Stretch & Relax 30	09.30 Uhr 15' TF Kettlebell Workout	10.45 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	10.30 Uhr 30' K1 Stretch & Relax 30	11.30 Uhr 30' K1 Intervalltraining 30	10.30 Uhr 30' K1 CXWORX®
10.30 Uhr 60' K1 BODYBALANCE® 60	11.00 Uhr 15' TF Balance	10.00 Uhr 30' K1 Jumping 30	11.30 Uhr 60' TF eGym Betreuung	11.00 Uhr 15' TF TRX® 15	12.00 Uhr 45' K1 Jumping 45	11.00 Uhr 60' K1 Zumba® 60
11.30 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30		10.30 Uhr 30' K1 Step 30		11.15 Uhr 15' TF Bauch & Rücken 15	12.45 Uhr 15' TF Balance	12.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30
		11.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30				12.30 Uhr 15' TF Faszientraining 15
17.00 Uhr 60' TF eGym Betreuung	17.30 Uhr 30' TF TRX® 30	17.30 Uhr 60' K1 BODYBALANCE® 60	17.30 Uhr 30' K1 Langhantel Workout 30	17.30 Uhr 30' K1 Step 30		
18.00 Uhr 45' K1 Jumping 45	17.30 Uhr 30' K1 Bodystyling 30	18.00 Uhr 15' TF TRX® 15	18.00 Uhr 60' K1 Zumba® 60	18:00 Uhr 60' K1 Langhantel Workout 60		
18.45 Uhr 30' K1 CXWORX®	18.00 Uhr 30' K1 Langhantel Workout 30	18.15 Uhr 15' TF Bauch & Rücken 15	18.00 Uhr 15' TF Kettlebell Workout	18:00 Uhr 15' TF TRX® 15		
18.45 Uhr 15' TF Bootcamp 15	18.30 Uhr 45' K1 Jumping 45	18.30 Uhr 60' K1 Langhantel Workout 60	18.15 Uhr 15' TF Intervalltraining 15	18.15 Uhr 15' TF Bauch & Rücken 15		
19.00 Uhr 15' TF Intervalltraining 15		19.30 Uhr 30' K1 Jumping 30	18.30 Uhr 15' TF TRX® 15	18.30 Uhr 60' TF eGym Betreuung		
19.15 Uhr 60' K1 BODYBALANCE® 60			19.00 Uhr 45' K1 STRONG	19.00 Uhr 45' K1 Aerobic 45		

54 Kurse pro Woche
37 Kurse mit
Kinderbetreuung

Cardio & Choreo

Shape & Strength

Body & Balance

Fitness Floor

K1 Kursraum 1

TF Trainingsfläche

Kurse mit Kids Club



SAUNALANDSCHAFT WOF 18:

Entspanne im Wellnessbereich mit finnischer Sauna, Lichtsauna und Dampfbad. 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.** Mittwochs ist der Saunabereich in der Zeit von **10.00 – 16.00 Uhr** unseren Damen vorbehalten. In der Zeit von **13.00 – 17.00 Uhr** wird die finnische Sauna nur auf Anfrage 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.

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

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.

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.

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.

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.

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

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.

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: intensives 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.

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

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

KETTLEBELL WORKOUT
Die Kugelhantel ist nicht nur „trendy“, sondern auch höchst effektiv und bringt Schwung ins Training. Hier profitiert besonders die Rumpfmuskulatur, da das Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln verbessert wird.

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

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

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.

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 18

An Fürthenrode 41
52511 Geilenkirchen
Tel.: 02451 / 914 97 67



WORLD OF FITNESS



ÖFFNUNGSZEITEN

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

KINDERBETREUUNG

Mo, Di 09.15 – 11.00 Uhr
Mo – Fr 17.15 – 19.45 Uhr
Sa 10.15 – 13.30 Uhr
So 09.45 – 12.45 Uhr



**KURS
PLAN**
[Winter 2018/19]

