

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 Uhr 30' K1 Langhantel Workout 30	09.00 Uhr 60' TF eGym Betreuung	9.30 Uhr 30' K1 Jumping 30	09.30 Uhr 45' K1 Step 45	09.30 Uhr 30' K1 Jumping 30	11.00 Uhr 60' K1 Zumba® 60	11.00 Uhr 30' K1 Intervalltraining 30
10.00 Uhr 30' K1 Jumping 30	09.30 Uhr 30' K1 CXWORX®	10.00 Uhr 30' K1 Langhantel Workout 30	10.00 Uhr 15' TF Faszientraining 30	10.00 Uhr 60' K1 Pilates 60	11.00 Uhr 60' TF eGym Betreuung	11.00 Uhr 60' K2 Indoor Cycling 60
10.30 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	10.00 Uhr 60' K1 BODYBALANCE® 60	10.30 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	10.15 Uhr 60' K1 BODYBALANCE® 60	10.30 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	12.00 Uhr 60' K1 Langhantel Workout 60	11.30 Uhr 30' K1 Bodystyling 30
10.30 Uhr 30' K1 Rückenfitness 30	10.00 Uhr 30' TF TRX® 30				13.00 Uhr 30' K1 Jumping 30	12.00 Uhr 60' K1 Pilates 60
11.00 Uhr 45' K2 Indoor Cycling 45					13.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	
17.00 Uhr 60' TF eGym Betreuung	17.30 Uhr 30' K1 Bodystyling 30	17.30 Uhr 30' K1 CXWORX®	17.00 Uhr 30' TF Faszientraining 30	17.30 Uhr 60' K1 Langhantel Workout 60		
17.15 Uhr 30' K1 Jumping 30	18.00 Uhr 60' K1 Fighting Fit 60	18.00 Uhr 30' K1 BODYBALANCE® 30	17.30 Uhr 60' K1 BODYBALANCE® 60	18.30 Uhr 30' K1 Jumping 30		
17.45 Uhr 45' K1 STRONG	19.00 Uhr 45' K1 Jumping 45	18.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	17.30 Uhr 30' TF Bootcamp 30	18:30 Uhr 45' K2 Indoor Cycling 45		
18.30 Uhr 60' K1 Langhantel Workout 60	19.00 Uhr 60' K2 Indoor Cycling 60	18.30 Uhr 60' K1 Pilates 60	18.00 Uhr 120' TF eGym Betreuung	19:00 Uhr 45' K1 Bodystyling 45		
18.30 Uhr 60' K2 Indoor Cycling 60	19.00 Uhr 30' TF Bootcamp 30	18.30 Uhr 30' TF TRX® 30	18.30 Uhr 30' K1 Step 30	19.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30		
19.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	19.30 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	19.30 Uhr 45' K1 Jumping 45	18:30 Uhr 60' K2 Indoor Cycling 60	19.30 Uhr 15' TF Faszientraining 15		
19.30 Uhr 30' TF TRX® 30			19.00 Uhr 45' K1 STRONG			
19.30 Uhr 60' K1 Zumba® 60						

**61 Kurse pro Woche
45 Kurse mit
Kinderbetreuung**

- Cardio & Choreo
 - Shape & Strength
 - Body & Balance
 - Fitness Floor
 - Indoor Cycling
- K1** Kursraum 1
K2 Kursraum 2
TF Trainingsfläche
 Kurse mit Kids Club



SAUNALANDSCHAFT WOF 19:

Entspanne im Wellnessbereich mit finnischer Sauna, Biosauna und separater Damensauna. 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 werden die gemischte finnische Sauna und die Damensauna in der Zeit von **13.00 bis 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 im 30-minütigen Kurs 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.

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.

FIGHTING FIT

Leichte Schritte aus der Aerobic kombiniert mit einfachen Anteilen aus Boxen, Kickboxen und Tae-Kwon-Do.

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 definiertere 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“ (Körperkern) gestärkt. Du trainierst Muskeln so wie sie auch im Alltag eingesetzt werden und erlangst tolle Ergebnisse.

Body & Balance

PILATES

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

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.

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.

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.

BAUCH & RÜCKEN

Washbrettbauch 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.

FASZIENTRAINING

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

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.

Indoor Cycling

Ob gemütlich geradeaus oder wilde Berg- und Talfahrt: Unsere Instrukturen nehmen Dich mit auf eine Reise. Du erlangst auf dem Bike besonders eine Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.

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 19

Industriestraße 13
52525 Heinsberg
Tel.: 02452/15 68 15

ÖFFNUNGSZEITEN

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



KINDERBETREUUNG

Mo, Do 09.15 – 10.45 Uhr
Di, Mi 09.15 – 11.15 Uhr
Mo – Fr 17.15 – 19.45 Uhr
Sa 10.45 – 13.45 Uhr
So 10.45 – 13.00 Uhr



KURS
PLAN
[Winter 2018/19]

