

KURSPLAN GÜLTIG AB 15. OKTOBER 2018 // WOF 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.15 Uhr 45' K2 Rückenfitness 45	09.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	09.00 Uhr 60' K1 Zumba® 60	09.00 Uhr 60' K2 Indoor Cycling 60	08.30 Uhr 60' K1 Fit Forever 60	10.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	10.00 Uhr 30' TF TRX® 30
09.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	09.30 Uhr 30' K1 Intervalltraining 30	09.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	09.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	09.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	10.30 Uhr 60' K1 Fatburner	10.30 Uhr 60' K2 Indoor Cycling 60
09.30 Uhr 60' K1 Bodystyling 60	09.30 Uhr 15' TF Kettlebell Workout	09.30 Uhr 15' TF Balance	09.30 Uhr 15' TF Faszientraining 15	09.30 Uhr 60' K1 Bodystyling 60	10.30 Uhr 30' TF Bootcamp 30	10.30 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30
09.30 Uhr 60' TF Milon Betreuung	09.45 Uhr 15' TF Faszientraining 15	10.00 Uhr 60' TF WOFlexzirkel Betreuung	10.00 Uhr 60' K1 Langhantel Workout 60		13.00 Uhr 60' TF Milon Betreuung	11.00 Uhr 60' K1 Zumba® 60
10.30 Uhr 30' TF TRX® 30	10.00 Uhr 30' K1 Langhantel Workout 30	10.15 Uhr 45' K1 Yoga 45	11.00 Uhr 15' TF Kettlebell Workout		13.30 Uhr 60' K1 Qi Gong	11.00 Uhr 30' TF Bootcamp 30
	10.30 Uhr 30' K1 Jumping 30		11.00 Uhr 30' K2 CXWORX®			11.30 Uhr 60' TF Milon Betreuung
	11.00 Uhr 60' TF WOFlexzirkel Betreuung					12.15 Uhr 60' K1 Yoga 60
		16.30 Uhr 45' K2 Kids Fitness (7-11 J.)	16.30 Uhr 45' K2 Kids Fitness (7-11 J.)			
17.15 Uhr 30' K1 Jumping 30	17.30 Uhr 60' K2 Rückenfitness 60	17.15 Uhr 30' K1 Bodystyling 30	17.00 Uhr 15' TF Balance	17.15 Uhr 15' TF Kettlebell Workout		
17.45 Uhr 60' K1 Pilates 60	18.00 Uhr 30' K1 Jumping 30	17.45 Uhr 45' K1 Step 45	17.15 Uhr 15' TF TRX® 15	17.30 Uhr 45' K1 Jumping 45		
17.45 Uhr 30' K2 CXWORX®	18.00 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	17.45 Uhr 30' K2 CXWORX®	17.30 Uhr 15' TF Kettlebell Workout	17.30 Uhr 15' TF TRX® 15		
18.00 Uhr 60' TF Milon Betreuung	18.30 Uhr 30' K2 CXWORX®	18.00 Uhr 15' TF Intervalltraining 15	17.45 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	17.45 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30		
18.15 Uhr 60' K2 Indoor Cycling 60	18.30 Uhr 15' TF Kettlebell Workout	18.00 Uhr 60' TF Milon Betreuung	17.45 Uhr 30' K1 Bodystyling 30	18.00 Uhr 60' TF Milon Betreuung		
18.15 Uhr 30' TF Bootcamp 30	18.45 Uhr 30' TF Bootcamp 30	18.15 Uhr 45' K2 Yoga 45	18.00 Uhr 60' K2 Pilates 60	18.15 Uhr 60' K1 Langhantel Workout 60		
18.45 Uhr 60' K1 Step 60	18.45 Uhr 60' K1 Bodystyling 60	18.15 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	18.15 Uhr 30' K1 Step 30	18.15 Uhr 30' TF Bootcamp 30		
18.45 Uhr 30' TF Bauch & Rücken 30	19.15 Uhr 60' K2 Indoor Cycling 60	18.30 Uhr 60' K1 Langhantel Workout 60	18.15 Uhr 60' TF WOFlexzirkel Betreuung	19.15 Uhr 60' K1 Zumba® 60		
19.15 Uhr 15' TF TRX® 15	19.15 Uhr 15' TF Faszientraining 15	18.45 Uhr 30' TF Bootcamp 30	18.45 Uhr 30' K1 CXWORX®			
19.30 Uhr 15' TF Intervalltraining 15	19.45 Uhr 60' K1 Zumba® 60	19.15 Uhr 15' TF TRX® 15	19.15 Uhr 30' K1 Jumping 30			
19.45 Uhr 45' K1 Bodystyling 45		19.15 Uhr 60' K2 Indoor Cycling 60	19.45 Uhr 30' K1 Intervalltraining 30			
		19.30 Uhr 60' K1 Zumba® 60				

92 Kurse pro Woche
81 Kurse mit
Kinderbetreuung

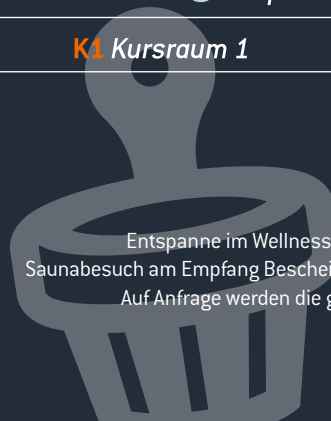
● Cardio & Choreo
 ● Shape & Strength
 ● Body & Balance
 ● Fitness Floor
 ● Indoor Cycling

K1 Kursraum 1

K2 Kursraum 2

TF Trainingsfläche

Kurse mit Kids Club



SAUNALANDSCHAFT WOF 2:

Entspanne im Wellnessbereich mit finnischer Sauna 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 – 22.30 Uhr. Sa – So 08.30 – 19.30 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

INTERVALLTRAINING

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

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.

FATBURNER

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

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.

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.

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

PILATES

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

YOGA

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

QI GONG

Die chinesische Kunst zur Stärkung der Lebensenergie. Verschiedene Übungen, durch die Du bei korrekter und regelmäßiger Anwendung Wohlbe-finden für Körper, Seele und Geist erlangst.

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.

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.

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“.

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.

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.

INTERVALLTRAINING

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

Indoor Cycling

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

Kids & Teens Fitness

KIDS FITNESS (7 – 11 J.)

Langeweile hat keine Chance! Hier gibt es jede Menge Abwechslung. Spiele, Tanzen, Trampoline, tolle Musik! Und alles sorgt ganz nebenbei für Motivation und Fitness.

Kids Club

Kinderbetreuung wird bei uns groß geschrieben: Unsere Betreuer:innen 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 2

Adenauerstraße 18
52146 Würselen
Tel.: 02405 / 80 80 80



LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Fr 07.00 – 23.00 Uhr
Sa, So 08.00 – 20.00 Uhr

KINDERBETREUUNG

Mo – Fr 09.00 – 11.30 Uhr
17.15 – 20.15 Uhr
Sa, So 10.00 – 13.30 Uhr



KURS PLAN

[Winter 2018/19]

