

# KURSPLAN GÜLTIG AB 15. OKTOBER 2018 // WOF 3

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00 Uhr  60' K1 Bodystyling 60	08.30 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	08.30 Uhr  15' TF TRX® 15	08.30 Uhr  30' TF Bootcamp Qube	09.00 Uhr  60' K1 Langhantel Workout 60	10.00 Uhr  45' K1 Bodystyling 45	10.30 Uhr  60' K1 Fatburner
09.15 Uhr  15' TF Flexi-Bar®	09.00 Uhr  15' TF TRX® 15	08.45 Uhr  15' TF Bootcamp 15	09.00 Uhr  60' K1 Rückenfitness 60	09.45 Uhr  15' TF Flexi-Bar®	10.45 Uhr  30' K1 CXWORX®	10.30 Uhr  30' TF TRX® 30
09.30 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	09.30 Uhr  30' K1 CXWORX®	09.00 Uhr  15' TF Intervalltraining 15	09.00 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	10.00 Uhr  30' K1 Jumping 30	11.15 Uhr  30' K1 Jumping 30	11.00 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30
10.00 Uhr  60' K1 Pilates 60	10.00 Uhr  45' K1 Step 45	09.15 Uhr  60' K1 Bodystyling 60	10.00 Uhr  45' K1 Jumping 45	10.00 Uhr  45' K2 Rückenfitness 45	11.45 Uhr  60' K1 Zumba®	11.30 Uhr  60' K1 Bodystyling 60
10.15 Uhr  45' K2 STRONG	10.00 Uhr  30' K2 Rückenfitness 30	09.15 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	10.00 Uhr  60' K2 Pilates 60	10.30 Uhr  15' TF Intervalltraining 15	12.00 Uhr  60' TF Jugendtraining (14-17 J.)	12.00 Uhr  120' TF Milon Betreuung
11.30 Uhr  120' TF Milon Betreuung	10.15 Uhr  15' TF Bauch & Rücken 15	09.30 Uhr  45' K2 Rückenfitness 45	11.00 Uhr  60' K2 Fit Forever 60	10.45 Uhr  45' K1 Zumba® Gold	13.00 Uhr  60' TF Jugendtraining (14-17 J.)	12.30 Uhr  60' K2 Pilates 60
	10.30 Uhr  60' K2 Fit Forever 60	10.00 Uhr  120' TF Milon Betreuung		10.45 Uhr  30' TF TRX® 30	14.00 Uhr  60' K2 Yoga 60	13.45 Uhr  75' K2 Box Fitness 75
	10.30 Uhr  15' TF Balance	10.15 Uhr  60' K1 Zumba®		11.15 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	14.00 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	15.00 Uhr  45' K1 STRONG
	10.45 Uhr  45' K1 Bodystyling 45	10.15 Uhr  45' K2 Yoga 45			14.30 Uhr  15' TF Balance	15.45 Uhr  45' K1 Jumping
	11.30 Uhr  30' K1 Aerobic 30	11.15 Uhr  30' K1 Langhantel Workout 30	15.30 Uhr  60' TF Jugendtraining (14-17 J.)	15.30 Uhr  60' TF Jugendtraining (14-17 J.)	14.45 Uhr  15' TF Faszientraining 15	16.30 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30
15.30 Uhr  60' TF Jugendtraining (14-17 J.)	15.30 Uhr  120' TF Jugendtraining (14-17 J.)		16.30 Uhr  60' TF Jugendtraining (14-17 J.)	16.30 Uhr  60' TF Jugendtraining (14-17 J.)	15.00 Uhr  45' K1 Rückenfitness 45	
16.30 Uhr  60' TF Jugendtraining (14-17 J.)	16.15 Uhr  45' K2 Jumping Kids (7-11 J.)	15.30 Uhr  60' TF Jugendtraining (14-17 J.)	16.30 Uhr  45' K1 Jumping Kids (7-11 J.)	16.45 Uhr  45' K1 Jumping Kids (7-11 J.)	15.45 Uhr  60' K1 Langhantel Workout 60	
17.00 Uhr  30' K1 Bodystyling 30	17.00 Uhr  60' K1 Zumba® 60	16.30 Uhr  60' TF Jugendtraining (14-17 J.)	17.15 Uhr  30' K1 Aerobic 30	17.00 Uhr  30' K1 CXWORX®		
17.30 Uhr  60' TF Milon Betreuung	17.00 Uhr  60' K2 Pilates 60	16.45 Uhr  45' K2 Box Fitness Kids (7-11 J.)	17.15 Uhr  60' K2 Pilates 60	17.30 Uhr  30' K1 Jumping 30		
17.30 Uhr  30' K1 CXWORX®	18.00 Uhr  60' K1 Bodystyling 60	17.15 Uhr  45' K1 Rückenfitness 45	17.30 Uhr  30' TF Box Condition	17.30 Uhr  30' K2 Faszientraining 30		
18.00 Uhr  45' K1 Jumping 45	18.00 Uhr  30' K2 Intervalltraining 30	17.45 Uhr  60' K2 Indoor Cycling 60	17.45 Uhr  30' K1 Step 30	18.00 Uhr  60' K1 Bodystyling 60		
18.00 Uhr  90' K2 Indoor Cycling 90	18.00 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	18.00 Uhr  30' K1 CXWORX®	18.00 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	18.00 Uhr  60' K2 Pilates 60		
18.00 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	18.30 Uhr  60' K2 Indoor Cycling 60	18.30 Uhr  30' K2 Intervalltraining 30	18.15 Uhr  45' K1 Bodystyling 45	18.15 Uhr  15' TF Bootcamp 15		
18.30 Uhr  30' TF TRX® 30	18.30 Uhr  30' TF Bootcamp Qube	18.30 Uhr  30' TF Bauch & Rücken 30	18.15 Uhr  60' K2 Yoga 60	18.30 Uhr  15' TF Kettlebell Workout		
18.45 Uhr  45' K1 Rückenfitness 45	18.30 Uhr  120' TF Milon Betreuung	19.00 Uhr  30' K1 Jumping 30	18.30 Uhr  30' TF Bootcamp Qube	18.45 Uhr  15' TF Bauch & Rücken 15		
19.00 Uhr  15' TF Intervalltraining 15	19.00 Uhr  45' K1 Jumping 45	19.00 Uhr  15' TF Intervalltraining 15	19.00 Uhr  60' K1 Langhantel Workout 60	19.00 Uhr  45' K1 Step 45		
19.30 Uhr  60' K1 Langhantel Workout 60	19.30 Uhr  30' K2 Indoor Cycling Intervall	19.00 Uhr  90' K2 Yoga 90	19.00 Uhr  120' TF Milon Betreuung	19.00 Uhr  60' K2 Box Fitness 60		
19.45 Uhr  60' K2 Yoga 60	19.45 Uhr  30' K1 CXWORX®	19.15 Uhr  15' TF Kettlebell Workout	19.15 Uhr  60' K2 Indoor Cycling 60	20.00 Uhr  60' K2 Indoor Cycling 60		
20.30 Uhr  60' K1 Zumba® 60	20.00 Uhr  30' TF TRX® 30	19.30 Uhr  45' K1 STRONG	20.00 Uhr  45' K1 Jumping 45			
	20.15 Uhr  60' K2 Box Fitness 60		20.15 Uhr  75' K2 Mädels-Boxen			

**134 Kurse pro Woche  
99 Kurse mit  
Kinderbetreuung**

### SAUNALANDSCHAFT WOF 3:

Entspanne im Wellnessbereich mit finnischer Sauna, Biosauna, türkischem Dampfbad, Anden-Salzsäuna 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 – 23.30 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.

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



**FÜR EIN GESUNDES, FITTES LEBEN MIT MEHR ENERGIE**  
 Deinen Körper reinigen, nähren, schützen – mehr Informationen in Deiner WOF-Anlage



# KURSBESCHREIBUNGEN // WOF 3

## 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.

#### 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.

#### 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, „ehrliches“ Training wollen. Hier wird praktisch jede Muskelgruppe beansprucht; boxspezifische Dehn- und Kräftigungsübungen wechseln mit Technik- und Konditionstraining ab.

#### MÄDELS-BOXEN

Wenn der „Mädels-Abend“ sportlich anfangen soll oder Frauen unter sich bleiben möchten – trainieren, üben, Spaß haben.

#### AEROBIC

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

#### 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 und Hanteln sorgen für einen zusätzlichen Effekt.

### 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 Haltungsschmerzen 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

#### 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“.

### 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.

#### INTERVALLTRAINING

Kommt völlig ohne Choreografie aus, kurbelt dafür den Stoffwechsel kräftig an und geht in die Beine ...

#### 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.

#### BOX CONDITION POWERED BY ROBOFIT®

Ein kurzes, aber intensives Konditionstraining mit Trainingselementen aus dem Boxsport. Hier werden praktisch alle Muskeln und Dein Herz-Kreislaufsystem trainiert.

#### FLEXI-BAR®

Dieses Workout mit dem etwa 1,50m langen Schwingstab hat echten Tiefgang! Übungen mit Flexi-Bar stimulieren tiefliegende Bereiche der Rückenmuskulatur direkt an der Wirbelsäule, die mit regulärem Krafttraining nicht erreicht werden! Ein Muss für alle, die Ihren Rücken gezielt stärken möchten.

#### 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..

#### BALANCE

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

#### 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.

#### 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.

#### WOFLEX BETREUUNG

Dehnen am Gerät und mit Hilfestellung - für mehr Beweglichkeit und weniger (Gelenk)Probleme.

### Indoor Cycling

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

### Kids & Teens Fitness

#### JUMPING® KIDS (7 – 11 J.)

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

#### JUGENDTRAINING (14 – 17 J.)

Hier können Jugendliche mit viel Spaß den Fitnesssport erleben. Das Training findet unter qualifizierter Betreuung statt.

#### BOX FITNESS KIDS (7 – 11 J.)

In diesem Kurs erleben Ihre Kinder spielerisch das Box Training, können sich ausprobieren 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.

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 3

Roermonder Str. 143  
52072 Aachen  
Tel.: 0241/87 80 80



LES MILLS  
FOR A FITTER PLANET

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Fr 07.00 – 00.00 Uhr  
Sa – So 08.00 – 20.00 Uhr

## KINDERBETREUUNG

Mo – Fr 09.00 – 12.00 Uhr  
Mo – Fr 17.00 – 19.45 Uhr  
Sa 10.00 – 16.00 Uhr  
So 10.15 – 17.15 Uhr



KURS  
PLAN  
[ Winter 2018/19 ]

