

# FITNESS NEWS

## DEZEMBER 2018

© MOHR UND MORE

## WEIHNACHTEN IM WORLD OF FITNESS 3 IN AACHEN

Selbstverständlich sind wir auch den Weihnachtstagen für dich da!

Unsere Öffnungszeiten sind jeweils von 08.00 – 20.00 Uhr. Die Kidsclub-Zeiten entnimmst du bitte den einzelnen Weihnachtstagen.

### Heiligabend, 24. Dezember

Kids-Club: 08.45 – 12.00 Uhr

Kursspecials:

9.00 Uhr Bauch & Rücken 30

9.00 Uhr Bodystyling 60

9.30 Uhr TRX 30

10.00 Uhr Jumping 30

11.00 Uhr CX WORX 30

15.00 Uhr TRX 30

15.30 Uhr Box Condition 30

16.30 Uhr Langhantel Workout 60

### 1. Weihnachtstag, 25. Dezember

Kids-Club: 09.30 – 12.30 Uhr

und 15.00 – 17.30 Uhr

Kursspecials:

9.30 Uhr Bauch & Rücken 30

10.00 Uhr Bootcamp Cube 30

11.00 Uhr Langhantel Workout

12.00 Uhr Jumping 30

15.00 Uhr Qi Gong

Weihnachtsspecial 60

16.00 Uhr Rückenfitness 45

16.45 Uhr TRX 30

### 2. Weihnachtstag, 26. Dezember

Kids-Club: 09.45 – 11.45 Uhr

und 15.00 – 17.30 Uhr

Kursspecials: 10.00 Uhr

Zumba 60 11.00 Uhr

"Verbrenne mit Pilates

deine Weihnachtskekse" 90

11.00 Uhr Bauch & Rücken 30

11.30 Uhr TRX 15

15.30 Uhr Rückenfitness 45

16.30 Uhr Langhantel Workout

**Alle anderen Kurse entfallen an diesen Tagen.**

Wir wünschen dir und deiner Familie besinnliche Weihnachtstage!

## FEIERTAGSPROGRAMM ÜBER SILVESTER UND NEUJAHR IM WOF 3

*Ein weiteres Jahr geht zu Ende und auch das möchten wir mit dir gemeinsam verbringen!*

An beiden Tagen sind wir von 8.00 – 20.00 Uhr für dich da und bieten dir folgende Kursspecials:

### Silvester, 31. Dezember

Kids-Club: 09.00 – 12.00 Uhr

Kursspecials:

9.00 Uhr Bauch & Rücken 30

9.30 Uhr Bootcamp Cube 30

10.00 Uhr Jumping 45

10.45 Uhr CX WORX 30

11.00 Uhr Indoor Cycling 60

16.00 Uhr Bauch & Rücken 30

16.30 Uhr Bootcamp Cube 30

### Neujahr, 1. Januar 2019

Kids-Club: 11.00 – 13.15 Uhr

Kursspecials:

11.00 Uhr Fatburner 60

12.00 Uhr Step 45

13.00 Uhr Indoor Cycling "Fahrt in die guten Vorsätze"; 90

15.30 Uhr Langhantel Workout

16.30 Uhr Box Condition

17.00 Uhr Bauch & Rücken 15

**Alle anderen Kurse entfallen.**

Wir wünschen dir und deinen Familien einen guten Rutsch in das Jahr 2019!

# FITNESS NEWS DEZEMBER 2018

© MOHR UND MORE



## SEMINAR: SICHER ANS ZIEL

*Jetzt anmelden und mit dem richtigen Training durchstarten!*

Jetzt anmelden und mit dem richtigen Training durchstarten! "Wieso ist es so wichtig, immer wieder neue Trainingspläne erstellen zu lassen?" „Warum verändert sich mein Körper nicht, obwohl ich 7 Tage die Woche trainieren komme?“ „Weshalb habe ich am Anfang so tolle Erfolge gehabt und jetzt gar nicht mehr?“ Für alle unsere Mitglieder, egal ob ganz neu oder schon lange dabei, bieten wir hier im WOF 3 ein „Sicher ans Ziel!“ – Seminar an. Lerne, welche Trainingsgrundsätze ein Muss deines Trainings sein sollten, damit dein Fitnesstraining zur Erfolgsstory wird. Termine: **Mittwoch, den 19. Dezember um 18.00 Uhr oder Mittwoch, den 16. Januar um 18:00 Uhr.** Freunde, Bekannte und Familienangehörige sind immer willkommen und gern gesehene Gäste! Melde dich jetzt am Empfang an und sicher dir einen Platz! Wir freuen uns auf dich!



## SEMINAR: DIE WOF-VITALKUR

Viele Ernährungswissenschaftler sind der Meinung, dass eine Ergänzung von natürlichen Nährstoffen zusätzlich zu unserer Nahrung immer wichtiger wird, z. B. weil Obst und Gemüse durch chemische Belastung und lange Transportwege zunehmend ärmer an Nährstoffen sind. Mit der WOF-Vital Kur folgen wir dieser Meinung – und die fantastischen Rückmeldungen vieler Teilnehmer bestärken uns in dieser Haltung. Durch den homöopathischen Ansatz und Verwendung ausschließlich natürlicher Stoffe sind verblüffende Effekte möglich: **Deutliche Gewichtsreduktion gehört ebenso dazu wie ein Gewinn an Energie und Vitalität sowie besserer Schlaf – teilweise beschrieben als ein neues Lebensgefühl.** Mit dem gesunden Abnehmen gehen oft auch andere gesundheitliche Verbesserungen einher, wie zum Beispiel ein besseres Hautbild. Gerade in anstrengenden Zeiten sind wir optimal versorgt (Zellen nähren und schützen!) und gegen Stress bestens gewappnet. Generell ist es unser Ziel, dich während der Kur für eine gesunde Lebensweise zu sensibilisieren und auch im Anschluss in deiner neuen, gesunden Lebensweise zu unterstützen. Neugierig?

**Dann besuche uns zu unserem Vortrag am: Mittwoch, den 12. Dezember um 18.00 Uhr oder Mittwoch, den 9. Januar um 18:00 Uhr.**

Melde dich und deine Freunde kostenlos bei uns am Empfang an. Wir freuen uns auf dich!

# FITNESS NEWS DEZEMBER 2018

© MOHR UND MORE

NUTRITION IQ

EAT SMARTER

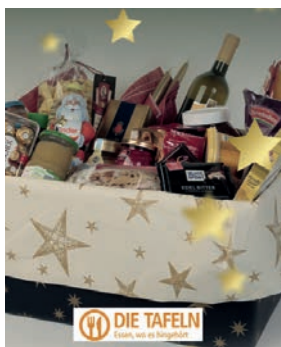


## SEMINAR: NUTRITION IQ

Du brauchst nur die guten Vorsätze, wir haben die perfekten Ansätze für dich. In unseren Seminar geht es um die intelligente Ernährung, die bei der Erreichung deiner Ziele unabdingbar ist. Erwiesen ist, dass 60% deines sportlichen Erfolges von der Ernährung abhängen. Erfahre in unserem neuen Seminar Nutrition IQ, wie du deine Gewohnheiten nachhaltig verändern kannst und wie eine ausgewogene Ernährung aussehen sollte. Neben Rezepten, Berechnung deiner Kalorien und sinnvollen Nahrungsergänzungsmitteln, erwartet dich noch viel mehr...

**Besuche uns doch gerne am:      Mittwoch, den 5. Dezember um 18.00 Uhr oder  
Mittwoch, den 2. Januar um 18:00 Uhr**

Melde dich hierzu kostenlos bei uns am Empfang an! Wir freuen uns auf dich!



## SAMMELAKTION FÜR DIE TAFEL E.V.!

*Schon wenig hilft viel!*

Einem Menschen geben, was er braucht. Ein Stück Brot, ein Lächeln, ein offenes Ohr. JETZT – nicht irgendwann. Auch dieses Jahr beteiligen sich die WOF-Anlagen wieder an der Spendenaktion für hilfsbedürftige Menschen. Packe einfach ungekühlt haltbare Lebensmittel in eine stabile Kiste und gib diese in unserer Anlage ab. **Wir sammeln deine Spenden bis Montag, den 17. Dezember** und leiten diese an die Tafel weiter. Wir bedanken uns im Namen der Tafel bei allen Teilnehmern!

# FITNESS NEWS DEZEMBER 2018

© MOHR UND MORE



## INDOOR CYCLING X-MAS SPECIAL

*HO-HO-HO! X-Mas meets Indoor Cycling im WOF3.*

Ein Special für Indoor Cycler oder für die, die es schon immer werden wollen. 120 Minuten mit viel Spaß, Schweiß und so manchen Leckereien. Besuche uns hierfür und überzeuge dich selbst!

**Termine: Sonntag, den 2. Dezember um 10.00 Uhr oder  
Sonntag, den 16. Dezember um 10.00 Uhr**

Unsere IC-Kursleiter aus dem WOF 3 freuen sich auf dich!



## NIKOLAUSKAFFEE AM 9. DEZEMBER

*Erlebe weihnachtliche Momente unter Freunden am Sonntag, den 9. Dezember im WOF 3.*

Es warten viele tolle Überraschungen auf dich!

**Der Nikolaus kommt um 13.00 Uhr**

Liebe Eltern, bitte vergesst nicht die **Fragebögen für den Nikolaus in der Kinderbetreuung bis zum 30. November auszufüllen**, da der Nikolaus daraus vorliest!

**Weihnachtskaffee von 13.00 bis 17.00 Uhr**

Zum großen Weihnachtskaffee sind alle Mitglieder und deren Freunde oder Verwandte zum Genießen und Schlemmen herzlich eingeladen. An diesem Tag haben wir folgendes Kursspecial für euch vorbereitet:

15.45 Uhr Jumping meets Langhantel Workout (90 Minuten) K1

Die Kinderbetreuung ist von 10.15 bis 17.15 Uhr geöffnet. Wir freuen uns auf dich!