

# KURSPLAN GÜLTIG AB 15. OKTOBER 2018 // WOF 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.30 Uhr <b>60' K2</b> Rückenfitness 60	09.00 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30	09.30 Uhr <b>30' TF</b> Switching	09.30 Uhr <b>45' K1</b> Fit Ball	09.30 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30	09.30 Uhr <b>60' K1</b> Langhantel Workout 60	09.30 Uhr <b>60' K1</b> Zumba® 60
09.30 Uhr <b>60' K1</b> Langhantel Workout 60	09.15 Uhr <b>45' K2</b> Fit Ball 45	09.30 Uhr <b>45' K1</b> Zumba® Gold	09.30 Uhr <b>30' TF</b> Switching	09.30 Uhr <b>60' K1</b> Bodystyling 60	09.45 Uhr <b>45' K2</b> Zirkeltraining	09.30 Uhr <b>45' K2</b> Zirkeltraining
09.30 Uhr <b>50' TF</b> Switching Fatburner	09.30 Uhr <b>60' K1</b> Bodystyling 60	10.00 Uhr <b>30' K2</b> Langhantel Workout 30	10.15 Uhr <b>45' K1</b> Rückenfitness 45	10.00 Uhr <b>30' K2</b> Faszientraining 30	10.30 Uhr <b>30' K1</b> Jumping 30	10.30 Uhr <b>60' K1</b> Bodystyling 60
09.30 Uhr <b>120' TF</b> Milon Betreuung	10.00 Uhr <b>60' K2</b> Rückenfitness 60	10.00 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30	10.30 Uhr <b>60' K2</b> Yoga 60	10.30 Uhr <b>30' K1</b> Jumping 30	10.30 Uhr <b>60' K2</b> Zumba® 60	10.30 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30
10.30 Uhr <b>60' K1</b> Pilates 60	10.30 Uhr <b>30' K1</b> Step 30	10.15 Uhr <b>45' K1</b> Rückenfitness 45	11.00 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30	10.30 Uhr <b>45' K2</b> Step 45	11.00 Uhr <b>45' K1</b> Bodystyling 45	10.30 Uhr <b>60' K2</b> Pilates 60
10.30 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30	11.00 Uhr <b>30' K2</b> Stretch & Relax	10.30 Uhr <b>30' K2</b> CXWORX®	11.30 Uhr <b>30' K2</b> Faszientraining 30	11.00 Uhr <b>30' K1</b> Langhantel Workout 30	12.00 Uhr <b>90' K1</b> Indoor Cycling 90	11.00 Uhr <b>120' TF</b> Milon Betreuung
11.30 Uhr <b>30' K1</b> Stretch & Relax				12.30 Uhr <b>45' K2</b> Yoga 45	12.00 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30	11.30 Uhr <b>30' K2</b> Stretch & Relax
					12.30 Uhr <b>60' TF</b> Jugendtraining (14-17 J.)	11.45 Uhr <b>60' K1</b> Indoor Cycling 60
				15.30 Uhr <b>45' K1</b> Kids Fitness (7-11 J.)		12.45 Uhr <b>45' K1</b> Indoor Cycling 45
16.00 Uhr <b>45' K1</b> Jumping® Teens (13-17 J.)	15.30 Uhr <b>60' TF</b> Jugendtraining (14-17 J.)	15.30 Uhr <b>90' TF</b> Jugendtraining (14-17 J.)	15.30 Uhr <b>60' TF</b> Jugendtraining (14-17 J.)	16.30 Uhr <b>30' K1</b> Aerobic 30		
17.00 Uhr <b>45' K1</b> Jumping 45	16.30 Uhr <b>60' TF</b> Jugendtraining (14-17 J.)	17.00 Uhr <b>90' TF</b> Milon Betreuung	16.30 Uhr <b>60' TF</b> Jugendtraining (14-17 J.)	17.00 Uhr <b>60' K1</b> Rückenfitness 60		
17.00 Uhr <b>45' K2</b> Step 45	17.15 Uhr <b>45' K1</b> Jumping 45	17.00 Uhr <b>30' K2</b> CXWORX®	17.30 Uhr <b>30' K1</b> Bodystyling 30	17.00 Uhr <b>30' K2</b> Bodystyling 30		
17.00 Uhr <b>120' TF</b> Milon Betreuung	17.15 Uhr <b>45' K2</b> Yoga 45	17.30 Uhr <b>60' K1</b> Langhantel Workout 60	17.30 Uhr <b>30' TF</b> Milon Betreuung	17.00 Uhr <b>120' TF</b> Milon Betreuung		
17.45 Uhr <b>60' K1</b> Bodystyling 60	18.00 Uhr <b>45' K1</b> Bodystyling 45	17.30 Uhr <b>45' K2</b> Bodystyling 45	18.00 Uhr <b>45' K1</b> Jumping 45	17.30 Uhr <b>30' K2</b> Step 30		
17.45 Uhr <b>60' K2</b> Zumba® 60	18.00 Uhr <b>60' K2</b> Pilates 60	18.00 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30	18.00 Uhr <b>60' K2</b> Fatburner	18.00 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30		
18.00 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30	18.00 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30	18.30 Uhr <b>45' K1</b> Zirkeltraining	18.00 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken	18.00 Uhr <b>60' K1</b> Indoor Cycling 60		
18.30 Uhr <b>30' TF</b> TRX® 30	18.30 Uhr <b>15' TF</b> Bootcamp 15	18.30 Uhr <b>15' TF</b> Bootcamp 15	18.30 Uhr <b>15' TF</b> Bootcamp 15	18.00 Uhr <b>60' K2</b> Bodystyling 60		
19.00 Uhr <b>45' K1</b> Rückenfitness 45	18.45 Uhr <b>90' K1</b> Indoor Cycling 90	18.45 Uhr <b>15' TF</b> Faszientraining 15	18.45 Uhr <b>15' TF</b> Faszientraining 15	18.30 Uhr <b>30' TF</b> TRX® 30		
19.00 Uhr <b>45' K2</b> Yoga 45	18.45 Uhr <b>15' TF</b> Faszientraining 15	19.00 Uhr <b>45' K2</b> STRONG	19.00 Uhr <b>60' K1</b> Indoor Cycling 60	19.00 Uhr <b>30' K2</b> CXWORX®		
19.00 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30	19.00 Uhr <b>75' K2</b> Yoga 75	19.00 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30	19.00 Uhr <b>30' K2</b> CXWORX®	19.00 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30		
19.30 Uhr <b>15' TF</b> Faszientraining 15	19.00 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30	19.30 Uhr <b>15' TF</b> Faszientraining 15	19.00 Uhr <b>30' TF</b> Bauch & Rücken 30	19.30 Uhr <b>60' K1</b> Fighting Fit		
19.45 Uhr <b>60' K1</b> Indoor Cycling 60	20.30 Uhr <b>30' K2</b> CXWORX®	19.30 Uhr <b>60' K1</b> Indoor Cycling 60	19.30 Uhr <b>90' K2</b> Yoga 90			
19.45 Uhr <b>30' K2</b> Stretch & Relax	20.30 Uhr <b>60' K1</b> Zumba® 60	20.00 Uhr <b>75' K2</b> Yoga 75				

**117 Kurse pro Woche  
89 Kurse mit  
Kinderbetreuung**

### SAUNALANDSCHAFT WOF 4:

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: 07.30 – 13.00 Uhr und 17.00 – 22.00 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



**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 tanzen 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.

### FATBURNER

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

## AEROBIC

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

## FIGHTING FIT

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

## Shape & Strength

### FIT BALL

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

### 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.

### ZIRKELTRAINING

Kurze und intensive Cardio- und Kräfteinheiten in Kombination mit Koordinationsübungen bringen das Körperfett zum Schmelzen und die Muskeln zum Wachsen.

## Body & Balance

### 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“.

### YOGA

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

### 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: 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.

### 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.

### SWITCHING

Zirkeltraining mit Schwerpunkt auf Kraftausdauertraining. In mehreren Zirkeldurchgängen mit kurzen Pausen kräftigst Du hierbei intensiv alle wichtigen Muskelgruppen. Durch die freistehende Ausführung der Übungen ist das Training besonders funktionell und effektiv.

### 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 & 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 erlernen. Das Training findet unter qualifizierter Betreuung statt.

### 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.

## 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 4

Heussstraße 4  
52078 Aachen Brand  
Tel.: 0241/91 05 80

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Fr 07.00 – 22.30 Uhr  
Sa – So 08.00 – 20.00 Uhr

## KINDERBETREUUNG

Mo – Fr 09.15 – 11.45 Uhr  
Mo – Do 16.45 – 19.45 Uhr  
Fr 16.15 – 19.15 Uhr  
Sa 09.15 – 12.45 Uhr  
So 09.15 – 13.15 Uhr



KURS  
PLAN  
[ Winter 2018/19 ]

