

KURS PLAN

Winter
2018/19

W O F Pur
WORLD OF FITNESS

© MCHR UND MORE

KURSPLAN GÜLTIG AB 15. OKTOBER 2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 Uhr Rückenfitness 45 45' KR	10.00 Uhr CXWORX® 30' KR	10.00 Uhr Bodystyling 60 60' KR	10.00 Uhr CXWORX® 30' KR	10.00 Uhr Rückenfitness 30 30' KR	11.00 Uhr Bodystyling 30 30' KR	11.00 Uhr Step 30 30' KR
10.45 Uhr Intervalltraining 30 30' KR	10.30 Uhr Jumping 30 30' KR	11.15 Uhr Bauch & Rücken 15 15' TF	10.30 Uhr Step 30 30' KR	10.30 Uhr Langhantel Workout 30 30' KR	11.30 Uhr Intervalltraining 30 30' KR	11.30 Uhr BODYBALANCE® 60 60' KR
11.45 Uhr Bauch & Rücken 30 30' TF	11.00 Uhr BODYBALANCE® 30 30' KR	11.30 Uhr Bootcamp 15 15' TF	11.15 Uhr TRX® 30 30' TF	11.15 Uhr Bauch & Rücken 30 30' TF	12.15 Uhr Bauch & Rücken 15 15' TF	12.45 Uhr Bauch & Rücken 30 30' TF
	11.45 Uhr Bauch & Rücken 30 30' TF			11.45 Uhr Faszientraining 15 15' TF	12.30 Uhr TRX® 15 15' TF	
	12.15 Uhr Faszientraining 15 15' TF					
17.30 Uhr Jumping 30 30' KR	17.30 Uhr Bodystyling 45 45' KR	17.30 Uhr Jumping 30 30' KR	17.30 Uhr Intervalltraining 30 30' KR	17.00 Uhr Bodystyling 60 60' KR		
18.00 Uhr CXWORX® 30' KR	18.00 Uhr TRX® 30 30' TF	18.00 Uhr Step 45 45' KR	18.00 Uhr Langhantel Workout 60 60' KR	18.00 Uhr Zumba® 60 60' KR		
18.00 Uhr Bauch & Rücken 30 30' TF	18.15 Uhr Rückenfitness 45 45' KR	18.00 Uhr Bauch & Rücken 15 15' TF	18.00 Uhr TRX® 15 15' TF	18.00 Uhr Bauch & Rücken 30 30' TF		
18.30 Uhr Zumba® 60 60' KR	18.30 Uhr Bauch & Rücken 15 15' TF	18.15 Uhr Bootcamp 15 15' TF	18.15 Uhr Bauch & Rücken 15 15' TF	18.30 Uhr Bootcamp 15 15' TF		
18.30 Uhr Bootcamp 15 30' TF	19.00 Uhr Box Fitness 60' KR	18.45 Uhr CXWORX® 30' KR	19.00 Uhr Box Fitness 60' KR	19.00 Uhr BODYBALANCE® 30 30' KR		
19.00 Uhr TRX® 30 30' TF		19.15 Uhr BODYBALANCE® 60 60' KR				
19.30 Uhr BODYBALANCE® 30 30' KR						

53 Kurse
pro Woche
in Deinem
WOF Pur Aachen

- Cardio & Choreo
- Body & Balance
- Shape & Strength
- Fitness Floor
- KR Kursraum
- TF Trainingsfläche

ALL YOU CAN EAT
KOMPLETT NEU ERLEBEN!



OZAKI
Sushi & Grill

OZAKI Sushi & Grill | Blondelstraße 11 | 52062 Aachen
Telefon: (02421) 957 835 06 | info@ozaki-aachen.de | www.ozaki-aachen.de



WOF PUR

Fritz-Erler-Straße 7
52349 Düren
Tel.: 02421 / 480 91 00

ÖFFNUNGSZEITEN

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



KURSBESCHREIBUNGEN

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

Schritt für Schritt durch den neuen Kursplan – bitte kombinieren!

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 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.

BOX FITNESS

Für alle, die ein umfassendes, intensives, „ehrlliches“ Training wollen. Hier wird praktisch jede Muskelgruppe beansprucht; boxspezifische Dehn- und Kräftigungsübungen wechseln mit Technik- und Konditionstraining ab.

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.

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

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.

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 so wie Beweglichkeit verbessert.

FASZIENTRAINING

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

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.

