

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
						14.30 Uhr Floor Mix 30' TF
						15.00 Uhr Zumba® 60 60' KR
18.00 Uhr CXWORX® 30' KR	18.00 Uhr Bodystyling 45 45' KR	18.00 Uhr Step 30 30' KR	18.00 Uhr Aerobic 30 30' KR	17.30 Uhr Floor Mix 30' TF	17.30 Uhr Bodystyling 45 45' KR	
18.30 Uhr Zumba® 60 60' KR	18.45 Uhr Yoga 60 60' KR	18.00 Uhr Floor Mix 30' TF	18.30 Uhr Step 30 30' KR	18.00 Uhr Bodystyling 45 45' KR	18.15 Uhr Floor Mix 30' TF	
19.00 Uhr Floor Mix 30' TF	19.45 Uhr Step 45 45' KR	18.30 Uhr CXWORX® 30' KR	18.30 Uhr Floor Mix 30' TF	18.45 Uhr CXWORX® 30' KR		
19.30 Uhr Bodystyling 45 45' KR	20.00 Uhr Floor Mix 30' TF	19.00 Uhr Langhantel Workout 60 60' KR	19.00 Uhr Bodystyling 45 45' KR	19.15 Uhr Yoga 60 60' KR		
20.15 Uhr Yoga 60 60' KR	20.30 Uhr Intervalltraining 30 30' KR	20.00 Uhr Zumba® 60 60' KR	19.45 Uhr Intervalltraining 30 30' KR			

28 Kurse
pro Woche
in Deinem
WOF Pur Aachen

VIEL SPASS BEIM TRAINING!

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

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



© MOHR UND MORE

WOF PUR

Pontstraße 141 – 149
52062 Aachen
Tel.: 0241 / 40 00 55 90

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Fr 08.00 – 23.00 Uhr
Sa, So 10.00 – 20.00 Uhr

W O F *Pur*
WORLD OF FITNESS

KURSBESCHREIBUNGEN

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

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 abwechselt. 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.

AEROBIC

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

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 definiertere Muskulatur.

CXWORX®

Schnell, effizient und ideal zum Straffen von Bauch und Po. Basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen wird insbesondere „Core-Muskulatur“ (Körperkern) 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.

Fitness Floor

TRAININGSFLÄCHENKURSE MIT SYSTEM

Unsere kurzen, 30-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.

FLOOR MIX

Das Beste aus allem, was der Trainingsflächen-Kursbereich zu bieten hat, vereint in einem Kurs.

W O F
V I T A L
KUR

FÜR EIN GESUNDES, FITTES LEBEN MIT MEHR ENERGIE

Deinen Körper reinigen, nähren, schützen – mehr Informationen in Deiner WOF-Anlage

W O F
V I T A L
KUR

WOF 30 // Pontstraße 141 – 149 // 52062 Aachen // Tel.: 0241 / 40 00 55 90 // wof.de

