

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
AEROBIC-RAUM	10.00 Uhr Bodystyling		10.00 Uhr Step Fatburner				
						16.00 Uhr Bodystyling	16.00 Uhr Step Fatburner
	16.45 Uhr Shotokan Karate Kinder (60min)	16.45 Uhr Shotokan Karate Kinder (60min)		16.45 Uhr Shotokan Karate Kinder (60min)	17.00 Uhr Bodystyling Move	17.00 Uhr Fighting Fit	17.00 Uhr Yoga
	18.00 Uhr Fighting Fit	18.00 Uhr Aerobic Fatburner	18.00 Uhr Aerobic Dance	18.00 Uhr Bodystyling	18.00 Uhr Hot Iron		
	19.00 Uhr Hot Iron	19.00 Uhr Bodystyling Move	19.00 Uhr Step Fatburner	19.00 Uhr Step II	19.00 Uhr Shotokan Karate Einsteiger (60min)		
	20.00 Uhr Business Box & Move	20.00 Uhr Shotokan Karate Farbgurte (60min)	20.00 Uhr Pilates	20.00 Uhr Rückenfitness	20.00 Uhr Shotokan Karate Farbgurte (60min)		
		21.00 Uhr Shotokan Karate Einsteiger (60min)					

www.shotokan.de



### SHOTOKAN KARATE GIESSEN:

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Durch regelmäßiges Karate-training wachsen Körper- und Selbstbewusstsein. Dies ist sehr hilfreich beim Bewältigen von Prüfungssituationen in der Schule, im Studium und im Beruf.

**Kinder-Karate:** Schwerpunkt ist die Förderung der Koordination und der Ausdauer. Ein wesentlicher Aspekt ist auch das Erlernen des respektvollen Umgangs mit dem Trainingspartner. Das Mindestalter beträgt 9 Jahre.

**Karate für Einsteiger:** Schulung der Selbstdisziplin, Konzentration, Geduld und dem Respekt vor dem Trainingspartner und dem Trainer. Erlernen der Grundtechniken und des kontrollierten Zweikampfes steigern die körperliche Leistungsfähigkeit.

**Karate für Farbgurte:** Schwerpunkt ist das Aneignen von fortschrittlichen Grundtechniken und Kombinationen. Durch intensives Partnertraining wird die Selbstverteidigung geschult.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
TRAININGSFLÄCHE	11.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	11.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	11.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	11.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	11.00 Uhr Workout Bauch & Rücken		
						16.30 Uhr Workout Bauch & Rücken	16.30 Uhr Workout Bauch & Rücken
	18.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	18.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	18.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	18.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	18.00 Uhr Workout Bauch & Rücken		
	19.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	19.00 Uhr Workout Hot Iron Cross	19.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	19.00 Uhr Workout Hot Iron Cross		<b>SAUNALANDSCHAFT WOF 14:</b> Die Sauna kann während der gesamten Öffnungszeiten genutzt werden. Bitte sagen Sie 20 Minuten vorher am Empfang Bescheid! Mittwochs ist bis 19.00 Uhr Damensauna.	
	20.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	20.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	20.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	20.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	20.00 Uhr Workout Bauch & Rücken		

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
IC-RAUM	18.30 Uhr Indoor Cycling	18.30 Uhr Indoor Cycling	18.30 Uhr Indoor Cycling	18.30 Uhr Indoor Cycling		17.00 Uhr Indoor Cycling	

# GUTSCHEIN



FÜR EINE STUNDE KURSPROGRAMM IHRER WAHL

Name	
Vorname	Geb.-Datum
Straße	
PLZ/Ort	
E-Mail	Tel.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten im Rahmen des Datenschutzes gespeichert und nicht an Dritte weiter gegeben werden. Nur gültig für Nichtmitglieder ab 18 Jahren!  
Ich erkläre mein Einverständnis zur telefonischen Kontaktaufnahme durch WOF World of Fitness.

## VIELFALT.

Wir bieten bis zu 25 verschiedene Kurstypen - von klassischen Kursen wie Step-Aerobic und Langhantel-Training über tanzorientierte Stunden wie Zumba bis hin zu wohltuenden Wellness-Angeboten wie Tai Chi, Pilates und Yoga.

## FLEXIBILITÄT.

Unsere Kurse fangen an vielen Tagen schon früh an und laufen oft bis in die späten Abendstunden. Das ermöglicht Ihnen eine optimale Planung, die sich mit Arbeitszeiten und individuellen Terminen in Einklang bringen lässt.

## KOMPETENZ.

Unsere Trainer sind ausgebildete, lizenzierte oder diplomierte Instruktoressen, die sich regelmäßig fortbilden. So trainieren Sie immer unter professioneller Aufsicht nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!

# KURSBESCHREIBUNGEN

## CARDIO

**Step II/Step Fatburner:** Spaß mit dem „Brett“! Das stetige „Up and Down“ auf dem Step trainiert neben dem Herz-Kreislauf-System jeden Muskel Ihres Körpers.

**Business Box & Move:** Neu strukturierte Variation eines Boxworkouts ohne Körperkontakt, das den ganzen Körper anspricht: Explosivität, Schnelligkeit, Ausdauer, Reaktion und Koordination werden geschult.

**Fighting Fit:** Verbindet Elemente aus verschiedenen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo und Kickboxen mit Aerobic. Trainiert das Herz-Kreislauf-System und verbessert Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

**Aerobic Fatburner:** Fettverbrennung und Fun zugleich. Durch den schrittweise Aufbau einer Stunde und das Erlernen einer einfachen Choreographie mit vielen Variationsmöglichkeiten macht dieser Kurs Freude für Körper und Geist. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters.

**Aerobic Dance:** Herz-Kreislauf-Training mit Grundschrirkombinationen und Sprungelementen. Fördert auch die Koordination.

## KRÄFTIGUNG

**Bodystyling:** Ein abwechslungsreiches Workout zur Kräftigung der Muskulatur.

**Bodystyling Move:** In dieser Stunde werden Sie doppelt fit! Die Kombination aus Kräftigung und Herz-Kreislauftraining garantiert eine top Kondition.

**Hot Iron:** In diesem Kurs trainieren Sie mit einer Langhantel und bestimmen das Gewicht selbst. Wecken Sie den Athleten in Ihnen! Nicht nur für Frauen.

**Rückenfitness:** Das Kreuz mit dem Kreuz - aber nicht in dieser Stunde! Wir beugen Rückenproblemen durch gezielte Kräftigung vor.

## WELLNESS

**Pilates:** Durch eine perfekte Symbiose von präziser und bewusster Kontrolle fließender Bewegungsabläufe erlangen Sie Kraft, Beweglichkeit & Balance. Körper, Geist und Seele bilden eine harmonische Einheit!

**Yoga:** Spüren Sie diese dynamische und zugleich meditative Trainingsform. Fließende Elemente des Yoga verbessern gleichermaßen Kraft und Beweglichkeit und fördern somit innere Stärke und Gelassenheit im Alltag.

## TRAININGSFLÄCHE

**Workout Bauch & Rücken:** Waschbrettbauch gefällig? Dann hier: 30 Minuten intensivstes Bauch- und Rückentraining.

**Workout Hot Iron Cross:** 30 Minuten intensives Langhanteltraining, durch das der ganze Körper trainiert wird. Ideal für Leute mit wenig Zeit.

## INDOOR CYCLING

Spaß auf dem Bike! Der Wechsel zwischen verschiedenen Fahrtechniken trainiert neben dem Herz-Kreislauf-System insbesondere Ihre Beinmuskulatur auf gelenkschonende Weise. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, unsere erfahrenen Instruktoressen entführen Sie auf eine Reise mit dem Fahrrad durch Wald und Flur, Berge und Täler. Die verschiedenen Fahrtechniken und Variationsmöglichkeiten ermöglichen allen Teilnehmern jeden Alters, gezielt Kalorien zu verbrennen. Das erste Mal beim Indoor Cycling? Kein Problem! Sprechen Sie einfach unsere Instruktoressen 10 Minuten vor dem Kurs an, um sich das Bike und die möglichen Fahrtechniken und Variationsmöglichkeiten erklären zu lassen.

## KINDERBETREUUNG

Kinderbetreuung wird bei uns groß geschrieben: Unsere Betreuerinnen kümmern sich liebevoll und fachkundig um Ihren Nachwuchs, während Sie ungestört trainieren. In unserem Kids Club wird sich auch Ihr Kind wohl fühlen und Spaß haben.

Mo - Do	9.00 - 23.00 Uhr
Fr	9.00 - 22.00 Uhr
Sa + So	10.00 - 19.00 Uhr
Mo - Do	10.00 - 22.00 Uhr
und	18.00 - 20.15 Uhr
Sa + So	16.00 - 18.15 Uhr

KINDERBETREUUNG:



WORLD OF FITNESS 14  
Schiffenberger Weg 115c  
35394 Gießen  
Tel. 0641 / 97 91 40

20 JAHRE  
TOP QUALITY FITNESS  
WORLD OF FITNESS

KURSPLAN

14

W O F  
WORLD OF FITNESS

mehr & more