

KURSPLAN AEROBIC / SPINNING

Cadillac

FITNESS FREIZEIT CHARME

Sport und Gesundheit GmbH
Nothberger Straße 58 • 52249 Eschweiler
Telefon 02403 1687

www.cadillac-eschweiler.de
info@cadillac-eschweiler.de

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09.30	BODYSTYLING	GOOD MORNING MIX		RÜCKEN-FIT	BAUCH, BEINE, PO	
17.00					ZUMBA	
17.30	FUNCTIONAL TRAINING* <i>Ladies only</i> (30 Min.)					12.00 Uhr DANCE AEROBIC
18.30	18.00 Uhr LANGHANTEL TRAINING	RÜCKEN FIT	TMT			
19.00	SKI GYMNASTIK (30 Min.)		BAUCH-KILLER* (30 Min.)	BODYSTYLING		
19.30	YOGA	ZUMBA	FIGHTING FIT			
	SPINNING			SPINNING		

AEROBIC

Stunde 5 € - 10er Karte 45 €

(exkl. Getränk & Sauna)

SPINNING

Stunde 7 € - 10er Karte 65 €

(inkl. Getränk, exkl. Sauna)

Öffnungszeiten

Mo-Fr 9 bis 23Uhr
Sa 10 bis 20 Uhr
So 10 bis 20 Uhr

KURSERLÄUTERUNGEN

BODYSTYLING gezieltes Kraft-/Ausdauertraining zur Körperstraffung & Formung, mit Hanteln, Terrabändern etc.

***FUNCTIONAL-TRAINING / BAUCH-KILLER** angeleitetes Kleingruppen-Training auf der Trainingsfläche

LANGHANTEL TRAINING Intensives Krafttraining für den ganzen Körper - ideal zum Muskelaufbau/-Straffung

SKI-GYMNASTIK gezieltes Training für die Beine - ein Muss für jeden Wintersportler

YOGA ein Zusammenspiel aus Atmung, Yogastellung & Entspannung

SPINNING Spaß, Erlebnis & Ausdauertraining auf speziellen Standfahrrädern

GOOD MORNING MIX abwechslungsreiches Kraft-/Ausdauertraining für den ganzen Körper

RÜCKENFIT statisches & dynamisches Training für den Rücken- & Stützmuskulatur + Stretching & Entspannung

ZUMBA lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout für Jedermann(-frau)

TMT (TIEFENMUSKULATUR-TRAINING) Stabilisierungs- und Balance-Übungen mit gezieltem Krafttraining

FIGHTING FIT Ausdauertraining für den ganzen Körper - Elemente aus dem Kampfsport werden eingebunden

BAUCH, BEINE, PO gezieltes Training mit Choreographie- und Dance-Elementen

DANCE AEROBIC eine Kombination aus Fitness und Tanz mit Grundsritten aus dem Aerobic-Training

Es freut sich auf Dich das Kursleiter-Team: JACY, TANJA, MERAL, NICOLE, MISCHA, DORO & FRANK