

# KURSPLAN

(alle Kurse 60 Min.)

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:30	BODYSTYLING	GOOD MORNING MIX		RÜCKENFIT	BAUCH, BEINE, PO
10:30		FASZIEN TRAINING (30 Min.)			
17:00					ZUMBA
18:00			BAUCH-KILLER (30 Min.)		
18:30	STEP FAT BURNER	RÜCKENFIT	LANGHANTEL TRAINING		
19:00				BODYSTYLING	
19:30	YOGA	SPINNING	FIGHTING FIT	SPINNING	
20:00				FASZIEN TRAINING (30 Min.)	

## KURSERLÄUTERUNGEN

**BODYSTYLING** gezieltes Kraft-/Ausdauertraining zur Körperstraffung und -formung, mit Hanteln, Terrabändern etc.

**STEP FATBURNER** ein echtes Allround-Training, das Unmengen Kalorien verbrennt und die Koordination stärkt

**YOGA** ein Zusammenspiel aus Atmung, Yogastellung & Entspannung

**SPINNING** Spaß, Erlebnis und Ausdauertraining auf speziellen Standfahrrädern

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

**FASZIEN TRAINING** gezieltes Funktions-Training mit speziellen Rollen und Bällen, welches die Funktion, die Beweglichkeit und die Elastizität der Faszien stärkt und trainiert (Rollen und Bälle werden gestellt)

**RÜCKENFIT** statisches und dynamisches Training für den Rücken- und die Stütz Muskulatur + Stretching & Entspannung

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

**BAUCH-KILLER** gezieltes Training für den Bauch, das garantiert die Problemzone angreift

**LANGHANTEL TRAINING** intensives Krafttraining für den ganzen Körper - ideal zum Muskelaufbau/-straffung

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

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

Es freut sich auf Dich das Kursleiter-Team:

JACY, TANJA, MERAL, NICOLE, MISCHA, CHRIS, DORO & FRANK

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 9 - 23 Uhr

Sa: 10 - 20 Uhr

So: 10 - 20 Uhr

### AEROBIC

Kurs 5,- €

10er Karte 45,- €

(exkl. Sauna)

### SPINNING

Kurs 7,- €

10er Karte 65,- €

(inkl. Getränk,  
exkl. Sauna)

# Cadillac

FITNESS · FREIZEIT · CHARME

Sport und Gesundheit GmbH  
Nothberger Straße 58  
52249 Eschweiler

Telefon 02403 1687  
info@cadillac-eschweiler.de  
www.cadillac-eschweiler.de