

# 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            |
|---------|-------------------------------------|------------------|--|-------------|--------------------|
| 09.30   | BODYSTYLING                         | GOOD MORNING MIX |  | RÜCKEN-FIT  | BAUCH, BEINE, PO   |
| 18.30   | 18.00 Uhr<br>LANGHANTEL<br>TRAINING | RÜCKEN FIT       | TMT  |             | 17.00 Uhr<br>ZUMBA |
| 19.00   | BAUCH-KILLER<br>(30 Min.)           |                  | FULL BODY<br>WORKOUT*<br><i>Ladies only</i><br>(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.

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

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

**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

**\*FULL BODY WORKOUT** angeleitetes Kleingruppen-Training auf der Trainingsfläche (neben Spinning-Raum)

**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