

KURSPLAN



Cadillac 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
17.00					ZUMBA
18.00			BAUCH-KILLER (30 Min.)		
18.30		RÜCKEN FIT	LANGHANTEL TRAINING		
19.00		SPINNING		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.

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)

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