

# 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
10.30		FASZIEN TRAINING (30 Min.)			
17.00					ZUMBA
18.00			BAUCH-KILLER (30 Min.)		
18.30	STEP AEROBIC FATBURNER	RÜCKEN FIT	LANGHANTEL TRAINING		
19.00		SPINNING		BODYSTYLING	
19.30	YOGA	ZUMBA	FIGHTING FIT		
	SPINNING			SPINNING	
20.00				FAZIEN TRAINING (30 Min.)	

**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.

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

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

**SPINNING** Spaß, Erlebnis & 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 u. Bälle werden gestellt*)

**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*