

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		SPINNING		BODYSTYLING	
19:30	YOGA SPINNING	ZUMBA	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