

# KURSPLAN

(alle Kurse 60 Min.)

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:30	BODYSTYLING	GOOD MORNING MIX		RÜCKENFIT	BAUCH, BEINE, PO
17:00					ZUMBA
17:30		PILATES			
18:30	STEP FAT BURNER	RÜCKENFIT	BAUCH-EXPRESS (30 min.)		
19:00			FUNCTIONAL TRAINING	BODYSTYLING	
19:30	YOGA	SPINNING		SPINNING	

## KURSERLÄUTERUNGEN

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

**BAUCH EXPRESS** Der Name spricht für sich: effektives & zielgerichtetes Muskeltraining für die "Problem-Zone" Bauch.

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

**FUNCTIONAL TRAINING** Training vorwiegend mit eigenem Körpergewicht, das mehrere Gelenk- & Muskelgruppen gleichzeitig anspricht. Teilweise wird auch mit Equipment (z.B. Hanteln, Gymnastikball, etc.) trainiert.

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

**PILATES** Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training findet auf einer Matte statt.

**RÜCKENFIT** Statisches und dynamisches Training für den Rücken- und die Stützmuskulatur + Stretching & Entspannung.

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

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

**YOGA** Ein Zusammenspiel aus Atmung, Yogastellung & Entspannung.

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

Es freut sich auf Dich das Kursleiter-Team:  
**DORO, FRANK H., FRANK K., JACY, MERAL, REGINA, TANJA & VANESSA**

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 9 - 23 Uhr

Sa: 10 - 20 Uhr

So: 10 - 20 Uhr

Angebot für  
Nichtmitglieder

**AEROBIC**  
Kurs 5,- €  
10er Karte 45,- €

**SPINNING**  
Kurs 7,- €  
10er Karte 65,- €  
inkl. Getränk



**Cadillac**  
FITNESS · FREIZEIT · CHARME

Nothberger Str. 58  
52249 Eschweiler  
Telefon 02403 1687

 Cadillac Eschweiler

 cadillaceschweiler

[www.cadillac-eschweiler.de](http://www.cadillac-eschweiler.de)