

KURSPLAN

(alle Kurse 60 Min.)

MONTAG

9:30 INTERVALLTRAINING
10:30 WIRBELSÄULENGYMNASTIK
18:30 STEP FATBURNER
19:30 YOGA

DIENSTAG

9:30 GOOD MORNING MIX
17:30 PILATES
18:30 POWER RÜCKENFIT

MITTWOCH

19:00 ZUMBA

DONNERSTAG

9:30 RÜCKENFIT
19:00 BODYSTYLING

FREITAG

9:30 PILATES

SPINNING

MONTAG 18:30
MITTWOCH 19:30

KURSERLÄUTERUNGEN

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

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

INTERVALLTRAINING Übungen in einem bestimmten Rhythmus mit gezielten Pausen, so dass Kraft und Ausdauer besonders trainiert werden.

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

POWER RÜCKENFIT Gezieltes Ganzkörpertraining mit besonderem Augenmerk auf Rücken- und Bauchmuskulatur. Auch die Kondition wird verbessert. Stretching und Entspannung im Cool-down!

SPINNING Spaß, Erlebnis und Ausdauertraining auf speziellen Indoor-Bikes. Die Intensität bestimmst Du selbst!

STEP FATBURNER Allround Training mit hohem Kalorienverbrauch. Leichte Schrittkombinationen auf dem und um das Step Brett herum stärken zudem die Koordination.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK Optimales Fitnessstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Gezieltes Training zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur, das Beschwerden vorbeugt.

YOGA Ein Zusammenspiel aus Atmung, Yogastellung und Entspannung.

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

Es freut sich auf Dich das Kursleiter-Team:

ALEX, ELISABETH, FRANK, JACY, LINA, REGINA, RICCI & TANJA

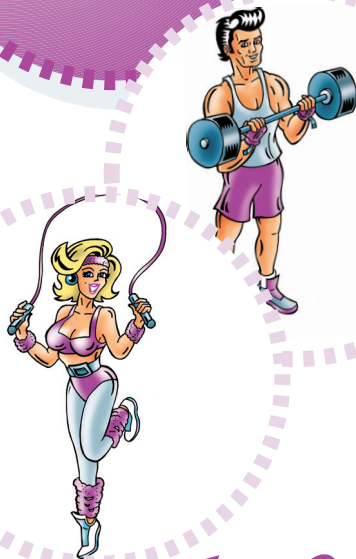
ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 9 - 23 Uhr

Sa: 10 - 20 Uhr

So: 10 - 20 Uhr

Angebot für
Nichtmitglieder
einzeln Kurs 6,- €
10er Karte 50,- €



Cadillac
FITNESS · FREIZEIT · CHARME

Nothberger Str. 58
52249 Eschweiler
Telefon 02403 1687

 Cadillac Eschweiler

 cadillaceschweiler

www.cadillac-eschweiler.de