

# 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  
einzelner Kurs 6,- €  
10er Karte 50,- €



**Cadillac**  
FITNESS · FREIZEIT · CHARME

Nothberger Str. 58  
52249 Eschweiler  
Telefon 02403 1687

 Cadillac Eschweiler

 cadillaceschweiler

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