

# KURSPLAN

(alle Kurse 60 Min.)

## MONTAG

9:30 BODYSTYLING  
10:30 WIRBELSÄULENGYMNASTIK  
18:30 STEP FAT BURNER  
19:30 YOGA

## DIENSTAG

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

## DONNERSTAG

9:30 RÜCKENFIT  
19:00 BODYSTYLING

## FREITAG

9:30 PILATES  
17:00 ZUMBA

## SPINNING

MONTAG 18:30  
MITTWOCH 19:30

## KURSERLÄUTERUNGEN

**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 Stütz- und Muskulatur + Stretching & Entspannung.

**SPINNING** Spaß, Erlebnis und Ausdauertraining auf speziellen Indoor-Bikes.

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

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK** Das optimale Fitnessstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Ein gezieltes Training zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur, das Beschwerden vorbeugt.

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

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

Es freut sich auf Dich das Kursleiter-Team:

ELISABETH, FRANK H., FRANK K., JACY, MERAL, REGINA, RICCI & TANJA

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)

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 9 - 23 Uhr

Sa: 10 - 20 Uhr

So: 10 - 20 Uhr