

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

MITTWOCH

18:30 BAUCH-EXPRESS (30 Min.)
19:00 FUNCTIONAL TRAINING

DONNERSTAG

9:30 RÜCKENFIT
19:00 BODYSTYLING

FREITAG

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 Fitnesstraining 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

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 9 - 23 Uhr

Sa: 10 - 20 Uhr

So: 10 - 20 Uhr

AEROBIC

Kurs 5,- €
10er Karte 45,- €

Angebot für
Nichtmitglieder

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