

# KURSPLAN

(alle Kurse 60 Min.)

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:30	BODYSTYLING	GOOD MORNING MIX	DANCE FITNESS	RÜCKENFIT	BAUCH, BEINE, PO
10:30		FASZIEN TRAINING (30 min.)			
17:00					ZUMBA
18:30	STEP FAT BURNER	RÜCKENFIT	SKI GYMNASTIK (20 min.)		
19:00			FUNCTIONAL TRAINING	BODYSTYLING	
19:30	YOGA SPINNING für Einsteiger	DANCE FITNESS SPINNING		SPINNING	
20:00				FASZIEN TRAINING (30 Min.)	

## KURSERLÄUTERUNGEN

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

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

**DANCE FITNESS** Viel Musik und Spaß stehen im Vordergrund: Wechselnde kurze Choreographien und verschiedene Tanz-Stile animieren die Fettverbrennung.

**FASZIEN TRAINING** Gezieltes Funktions-Training mit speziellen Rollen und Bällen, welches die Funktion, die Beweglichkeit und die Elastizität der Faszien stärkt und trainiert (Rollen und Bälle werden gestellt).

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

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

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

**SKI GYMNASTIK** Mach Dich fit für die Piste! Muskelkater im Ski-Urlaub ist somit Schnee von gestern. Mit gezielten Übungen werden Deine Muskeln perfekt für die anstehende Belastung trainiert. Der Kurs findet auf der Trainingsfläche im EG statt.

**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:

JACY, TANJA, MERAL, TONY, VANESSA, FRANK H., DORO & FRANK H.

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)

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 9 - 23 Uhr

Sa: 10 - 20 Uhr

So: 10 - 20 Uhr