

Was passt zu dir?

Rückenfit: Abwechslungsreiche Übungen kräftigen die Rumpfmuskulatur und verbessern die Beweglichkeit. Das Bewusstsein für die aufrechte Haltung wird vermittelt, verbunden mit vielen nützlichen Alltagstipps.

Power-Rückenfit: Ideal für alle, die gern etwas mehr gefordert werden möchten. Hier kann man seine Grenzen austesten und den ganzen Körper fordern. Die Grundlage bilden die Übungen der Rückenfit-Kurse.

Zumba: Eine intensive Fettverbrennung durch flotte Tanzbewegungen zu mitreißenden, coolen Rhythmen. Viel Spaß und das Ausschütten von Glückshormonen werden garantiert. Probiere es aus und lass dich verzaubern!

Tabata: Ein intensives HIIT-Sequenz-Training, welches jeden Sportler an seine Grenzen bringen kann. Vielfältige Fitnessübungen werden mit Elementen der Rückenschule kombiniert. Man kann sich auspowern oder die Muskeln gezielt kräftigen – jeder so wie er mag. Auf die Plätze. Fertig. Auspowern!

Fit Mix: Powere dich aus beim Bauchmuskeltraining, Kardioübungen Functional-Training bis zu HIIT wie Tabata. Alles kann, nichts muss. Trainiere deine Muskeln von Bauch, Beinen und Po.

Entspannungs-Mix: Eine ruhige Mischung aus Qi Gong, Yoga sowie Feldenkrais. Die Übungen verbessern die Beweglichkeit, kräftigen viele Muskeln, führen zur inneren Ruhe und lösen Blockaden auf körperlicher sowie seelischer Ebene. Ein Kurzurlaub für den Körper, den jeder gebrauchen kann!

Feldenkrais: Die sanften Bewegungen verbessern enorm die Beweglichkeit sowie die aufrechte Haltung. Ein kurzer Urlaub für Körper und Seele. Dieser Verjüngungskurs ist geeignet für jedermann. Beruhigende Musik ist der angenehme Begleiter.

Basic-Dehnübungen: Mach dich lang und chille ins Wochenende hinein. Durch optimale Dehnübungen hältst du dich beweglich und deine Muskeln elastisch.

Dauer der Kurse: 45 Minuten, falls nicht anders geschrieben

Fitnessstudio & Rehasport ELAN

Inh. Elke Eichler

Schloßstraße 29, 06869 Coswig (Anhalt)

✉ @elan-coswig@web.de ☎ (03 49 03) 3 23808



➡ Öffnungszeiten:

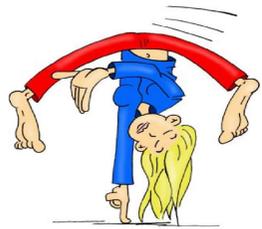
Mo, Do	07 ³⁰ – 20 ⁰⁰ Uhr
Di, Mi	08 ³⁰ – 19 ⁰⁰ Uhr
Fr	08 ³⁰ – 18 ⁰⁰ Uhr

Kursplan



Montag

08¹⁰ Uhr Rückenfit



17⁰⁰ Uhr Entspannungs -
Mix „Yoga“ 60min

18¹⁰ Uhr Power-
Rückenfit „Tabata“

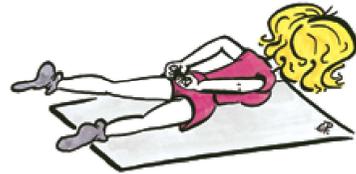
Dienstag

08⁴⁰ Uhr Rückenfit

09³⁵ Uhr Power -Rückenfit

10³⁰ Uhr Power -Rückenfit

11²⁵ Uhr Rückenfit



18¹⁰ Uhr Rückenfit
„Feldenkrais“



Mittwoch

09¹⁰ Uhr Rückenfit



16³⁰ Uhr Zumba 60min

17⁴⁵ Uhr Rückenfit

18⁴⁰ Uhr Bodystyling
„Fit-Mix“

Donnerstag

10⁰⁰ Uhr Rückenfit



16⁰⁰ Uhr Rückenfit

17⁰⁰ Uhr Rückenfit
„Feldenkrais“



Freitag



09³⁵ Uhr Rückenfit

10³⁰ Uhr Rückenfit

13¹⁵ Uhr Rückenfit

14¹⁵ Uhr Zumba 60min

15³⁰ Uhr Basic-
Dehnübungen



Sport & Reha ELAN
Elke Eichler
ANke Fischer
elan-coswig@web.de
Telefon: 03 49 03 / 32 38 08
Telefax: 03 49 03 / 32 38 09
Schloßstraße 29 • 06869 Coswig (Anhalt)