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!

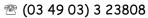
Feldenkrais: Die sanften Bewegungen verbessern enorm die Beweglichkeit sowie die aufrechte Haltung. Ein kurzer Urlaub für Körper und Seele. Dieser Verjüngungskurs ist geeignet für jedermann. Beruhigende Musik ist der angenehme Begleiter.

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 ausgeschrieben

Fitnessstudio & Rehasport ELAN

Inh. Elke Eichler Schloßstraße 29, 06869 Coswig (Anhalt)







AB NOVEMBER

Öffnungszeiten:

 $07^{30} - 20^{00}$ Uhr Mo, Do

 $08^{30} - 19^{00}$ Uhr Di

Mi, Fr $07^{30} - 19^{00}$ Uhr

Kursplan

Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag
08 ⁴⁰ Uhr Rückenfit +	09 ¹⁰ Uhr Rückenfit +		08 ²⁰ Uhr Rückenfit +	
09 ³⁵ Uhr Power – Rückenfit			09 ¹⁵ Uhr Rückenfit +	09 ¹⁵ Uhr Rückenfit +
11 ⁰⁰ Uhr Rückenfit +		Rüc Kurs	kenfit se für Fortgeschrittene	11 ⁰⁰ Uhr Rückenfit +
13 ¹⁵ Uhr Rückenfit +	En		spannung	13 ¹⁵ Uhr Rückenfit +
4			16 ⁰⁰ Uhr Rückenfit +	14 ¹⁵ Uhr Zumba 60min 15 ³⁰ Uhr Basic- Dehnübungen +
	16 ³⁰ Uhr Zumba 60 min		"Feldenkrais"	
			17 ⁰⁰ Uhr Rückenfit +	
18 ¹⁵ Uhr Rückenfit + "Feldenkrais"				
	18 ⁴⁰ Uhr Bodystyling "Fit-Mix	 	H	
	08 ⁴⁰ Uhr Rückenfit + 09 ³⁵ Uhr Power – Rückenfit 11 ⁰⁰ Uhr Rückenfit + 13 ¹⁵ Uhr Rückenfit +	08 ⁴⁰ Uhr Rückenfit + 09 ³⁵ Uhr Power – Rückenfit 11 ⁰⁰ Uhr Rückenfit + 13 ¹⁵ Uhr Rückenfit + 16 ³⁰ Uhr Zumba 60 m 17 ⁴⁵ Uhr Rückenfit + "Feldenkrais" 18 ⁴⁰ Uhr Bodystyling	08 ⁴⁰ Uhr Rückenfit + 09 ³⁵ Uhr Power – Rückenfit 11 ⁰⁰ Uhr Rückenfit + 13 ¹⁵ Uhr Rückenfit + 16 ³⁰ Uhr Zumba 60 min 17 ⁴⁵ Uhr Rückenfit +	08 ⁴⁰ Uhr Rückenfit + 09 ³⁵ Uhr Power – Rückenfit 11 ⁰⁰ Uhr Rückenfit + 13 ¹⁵ Uhr Rückenfit + 16 ³⁰ Uhr Zumba 60 min 16 ⁰⁰ Uhr Rückenfit + 18 ¹⁵ Uhr Rückenfit + 18 ⁴⁰ Uhr Bodystyling