

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, Cardioübungen 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)

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



AB NOVEMBER



Öffnungszeiten:

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

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
  17⁰⁰ Uhr Entspannungs- Mix „Yoga“ 60 min + 18¹⁰ Uhr Power – Rückenfit „Tabata“ + 19¹⁵ Uhr Rückenfit +	08⁴⁰ Uhr Rückenfit + 09³⁵ Uhr Power – Rückenfit 11⁰⁰ Uhr Rückenfit + 13¹⁵ Uhr Rückenfit +  18¹⁵ Uhr Rückenfit + „Feldenkrais“	09¹⁰ Uhr Rückenfit +  16³⁰ Uhr Zumba 60 min 17⁴⁵ Uhr Rückenfit + 18⁴⁰ Uhr Bodystyling „Fit-Mix“	08²⁰ Uhr Rückenfit + 09¹⁵ Uhr Rückenfit + Einsteiger Rückenfit Rückenfit Kurse für Fortgeschrittene Power – Kurse Entspannung + Rehasport - Kurse 16⁰⁰ Uhr Rückenfit + „Feldenkrais“ 17⁰⁰ Uhr Rückenfit +	09¹⁵ Uhr Rückenfit + 11⁰⁰ Uhr Rückenfit + 13¹⁵ Uhr Rückenfit + 14¹⁵ Uhr Zumba 60min 15³⁰ Uhr Basic- Dehnübungen + 