

Was passt zu dir?

Kinder-Kurse „Springfrösche“: Anders als im Sportunterricht wird hier das Augenmerk auf den Rücken gelegt. Mit Übungen und Spielen werden die Muskeln gekräftigt und somit die Haltung verbessert. Auch die Koordination und das Gleichgewicht werden mit viel Spaß und reichlich Abwechslung trainiert.

Feldenkrais: Die sanften Bewegungen verbessern enorm die Beweglichkeit sowie die aufrechte Haltung. Lerne deinen Körper kennen und spüren. 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 Übungen hältst du dich beweglich und deine Muskeln elastisch. Spüre die Dehnung und die anschließend bessere Beweglichkeit.

QiGong & Yoga: Durch sanfte Übungen sowie bewusstes Atmen stärkst du deinen Körper und Geist. Die Asanas verbessern Flexibilität, Balance, und innere Ruhe. Jede Einheit gibt dir Energie und ein rundum gutes Gefühl.

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

Zumba: Mitreißende Musik und einfache Tanzschritte bringen dich in Bewegung. Du trainierst Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung. Jede Einheit macht Spaß, sorgt garantiert für pure Energie und gute Laune!

Functional-Training: Abwechslungsreiche Übungen verbessern Kraft, Ausdauer sowie Stabilität, sorgen für Spaß und schnelle Fortschritte. So bleibst du motiviert und gehst jedes Mal mit einem guten Gefühl aus dem Kurs!

Step & More: Erst Step, dann Strength - für Einsteiger & Fortgeschrittene. Trainiere Herz-Kreislauf, kräftige effektiv. Power dich aus, fühl dich stark.

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. Werde fit durch eine bessere Kondition!

Step-Aerobic: Rhythmische Bewegungen bei mitreißender Musik bringen dich sofort in Schwung. Du verbesserst Ausdauer, Koordination & Beinmuskulatur. Die energiegeladene Stimmung macht jede Einheit zum Motivationskick!

Tabata: Ein intensives HIIT-Sequenz-Training, bringt den Kreislauf in Rekordzeit auf Touren. Du stärkst Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung. Das schnelle Tempo sorgt für Motivation und ein richtig gutes Erfolgserlebnis!

Dauer der Kurse: 45 Minuten, falls nicht anders ausgeschrieben

Fitnessstudio & Rehasport ELAN

Inh. Elke Eichler

Schloßstraße 29, 06869 Coswig (Anhalt)

www.elan-coswig.de ☎ (03 49 03) 3 23808



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
 13⁴⁵ Uhr Schul-Kinder „Springfrösche“ Sporthalle Klieken 14³⁰ Uhr Kita-Kinder „Springfrösche“ Sporthalle Klieken 16³⁰ Uhr QiGong+ Yoga 60min 17⁴⁵ Uhr Power – Rückenfit „Tabata“ + 18⁴⁵ Uhr Rückenfit +	08⁴⁰ Uhr Rückenfit + 09³⁵ Uhr Power – Rückenfit 11⁰⁰ Uhr Rückenfit + 13¹⁵ Uhr Rückenfit +  18¹⁵ Uhr Feldenkrais	09¹⁰ Uhr Rückenfit +  16³⁰ Uhr Zumba 60 min 17⁴⁵ Uhr Rückenfit + 18⁴⁰ Uhr Fit-Mix +	08²⁰ Uhr Rückenfit + 09¹⁵ Uhr Rückenfit + Kinder-Kurse Entspannung Einsteiger Rückenfit Rückenfit Kurse für Fortgeschrittene Power – Kurse + Rehasport - Kurse 16⁰⁰ Uhr Feldenkrais 17⁰⁰ Uhr Functional- Training + 17⁵⁵ Uhr Step & More 18⁵⁰ Uhr Step-Aerobic 	09¹⁵ Uhr Rückenfit + 11⁰⁰ Uhr Rückenfit + 13¹⁵ Uhr Rückenfit + 14¹⁵ Uhr Zumba 60min 15³⁰ Uhr Basic- Dehnübungen +