Was passt zu dir?

Kinder-Kurse „Springfrösche“: Das Augenmerk liegt auf der Haltung & dem Rücken. Übungen & Spiele kräftigen Muskeln. Koordination & Gleichgewicht werden mit viel Spaß und reichlich Abwechslung trainiert. Purer Gewinn.

Feldenkrais: Sanfte Bewegungen verbessern die Beweglichkeit & 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 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!

Fit in die Woche : Ein schwungvoller Start in die neue Woche! Spaß an der Bewegung nach Musik, Kräftigung des gesamten Körpers. Probiere es aus!

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, Kardioübungen 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 energievolle 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

Mach mit - bleib fit!



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
10[10] Uhr Fit in die Woche +	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 +
	10[35] Uhr Rückenfit +			11[00] Uhr Rückenfit +
	11[35] Uhr Rückenfit +			
13[45] Uhr Schul-Kinder „Springfrösche“ Sporthalle Klieken				13[15] Uhr Rückenfit +
14[30] Uhr Kita-Kinder „Springfrösche“ Sporthalle Klieken				14[15] Uhr Zumba 60min
				15[30] Uhr Basic-Dehnübungen +
16[30] Uhr QiGong+ Yoga 60min		16[30] Uhr Zumba 60 min	16[00] Uhr Feldenkrais	
			17[00] Uhr Functional-Training +	
17[45] Uhr Power – Rückenfit „Tabata“ +	18[15] Uhr Feldenkrais	17[45] Uhr Rückenfit +	17[55] Uhr Step & More	
18[45] Uhr Rückenfit +		18[40] Uhr Fit-Mix +	18[50] Uhr Step-Aerobic	

Kinder-Kurse
Entspannung
Einsteiger Rückenfit
Rückenfit
Kurse für Fortgeschrittene
Power – Kurse
+ Rehasport - Kurse





