

## Kurse:

Dauer der Kurse: 45 Minuten, falls nicht anders ausgeschrieben

**Rückenfit:** Abwechslungsreiche Übungen zur optimalen Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie Verbesserung der Beweglichkeit verbunden mit sinnvollen Alltagstipps.

**Rückenfit U60:** Für alle Berufstätigen unter 60 Jahren.

**Power-Rückenfit:** Wer den Rücken trainiert, trainiert auch seine Bauchmuskeln. Dieser Kurs ist durch intensiveres Rückentraining eher für Fortgeschrittene geeignet.

**Rücken & Streck:** Übungen aus dem Rückenfit-Kurs verbunden mit einer Mischung aus Muskelentspannung-Mix: Faszientraining, progressive Muskelentspannung und Dehnung.

**Pilates:** Ein sanftes, ganzheitliches Körpertraining, welches die Muskulatur, auch den Beckenboden kräftigt, die Wahrnehmung und aufrechte Haltung verbessert.

**Aroma-Yoga:** Die Übungen für jedermann, verbessern Beweglichkeit, kräftigen Muskulatur, führen zur inneren Ruhe. Ein Gewinn auf seelischer und körperlicher Ebene, begleitet von ätherischen Ölen. Vor Beginn Rücksprache mit einem Arzt halten.

**Aktives Relaxen:** Eine Mischung aus Qi Gong und Feldenkrais verbessert enorm die Beweglichkeit und löst Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene.

**Bodystyling:** Umfangreiches Power-Training der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, zur perfekten Formung und Straffung deiner Figur.

**Zumba:** Ein flotter Fitness-Workout mit Tanzbewegungen auf der Basis von Aerobic zu coolen Rhythmen. Intensive Fettverbrennung und viel Spaß werden garantiert.

**Lauftreff:** An frischer Luft wird bei jedem Wetter zusammen gelaufen, die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination trainiert. Gezielte Muskeldehnung rundet alles ab.

**Step-Aerobic:** Ein Power-Training mit dem Stepbrett zur Ganzkörperkräftigung. Die Fettverbrennung und das Herz-Kreislauf-System werden intensiv angekurbelt.

**Tabata:** Intensives Schnellkraft-Training, welches jeden an seine Grenzen bringen kann. Der Kurs kombiniert vielfältige Fitnessübungen und ist ein Mega-Fettkiller!

**Functional Training:** Anspruchsvolles Eigengewichtstraining in komplexen Bewegungsabläufen mit dem Ziel der Stabilisation für den Alltag und zur Leistungssteigerung.

**Frühspport:** Mit Elan und Energie in den neuen Tag. Übungen zur Verbesserung der Kraft und Ausdauer bis hin zur Sturzprophylaxe, alles für ein gutes Körpergefühl.

# Sport & Reha ELAN

## ELke Eichler ANke Fischer



✉@ elan-coswig@web.de

☎ (03 49 03) 3 238 08

☎ (03 49 03) 3 238 09

ELAN-Sportstudio: Schloßstraße 29, 06869 Coswig (Anhalt)



## Öffnungszeiten:

Mo/ Mi/ Do : 9<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr

Di/ Fr : 8<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> Uhr

Sa : 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08 <sup>05</sup> Uhr Frühsport				
	09 <sup>00</sup> Uhr Rückenfit ★		09 <sup>25</sup> Uhr Rückenfit ★		
10 <sup>05</sup> Uhr Rückenfit ★	09 <sup>55</sup> Uhr Power-Rückenfit ★	10 <sup>00</sup> Uhr Rückenfit ★	10 <sup>15</sup> Uhr Rücken & Stretch	10 <sup>30</sup> Uhr Pilates	10 <sup>15</sup> Uhr Rückenfit/ Pilates ★
	10 <sup>50</sup> Uhr Aktives Relaxen <b>60 min</b>		11 <sup>05</sup> Uhr Rückenfit ★	11 <sup>20</sup> Uhr Rückenfit ★	
				13 <sup>15</sup> Uhr Rückenfit ★	
14 <sup>50</sup> Uhr Rückenfit ★				14 <sup>10</sup> Uhr Bodystyling	
15 <sup>50</sup> Uhr Aroma-Yoga					
17 <sup>00</sup> Uhr Rückenfit <b>U60</b> ★		17 <sup>10</sup> Uhr Rückenfit <b>U60</b> ★			
18 <sup>00</sup> Uhr Tabata	18 <sup>10</sup> Uhr Rückenfit <b>U60</b> ★	18 <sup>00</sup> Uhr Functional Training	17 <sup>45</sup> Uhr Step-Aerobic	18 <sup>00</sup> Uhr Functional Training	
	19 <sup>00</sup> Uhr Zumba <b>60 min</b>		18 <sup>35</sup> Uhr Bodystyling	19 <sup>00</sup> Uhr Lauftreff	
19 <sup>30</sup> Uhr Rückenschulkurs zur Abrechnung bei der Krankenkasse			19 <sup>30</sup> Uhr Aktives Relaxen <b>60 min</b>		

*Termine beim  
ELAN-Team  
erfragen!*