

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: Dieser Kurs ist durch intensivere Übungen für Fortgeschrittene geeignet.

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

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

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

Zumba: Flottes Fitnesstraining durch Tanzbewegungen auf der Basis von Aerobic zu coolen Rhythmen. Intensive Fettverbrennung und viel Spaß werden garantiert!

Functional Training: Diese Trainingsform beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, ist alltagsrelevant und sportartübergreifend. Die Zielstellungen sind Leistungssteigerung, Verbesserung von Balance, Flexibilität, Körperstabilisation und Koordination.

Rücken & Stretch: Übungen aus dem Rückenfit-Kurs werden verbunden mit einer Mischung aus Faszientraining, progressive Muskelentspannung und Dehnung. Loslassen und beweglich werden.

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

Bodystyling: Umfangreiches Power-Training der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, zur perfekten Formung und Straffung der Figur. Lerne, deinen Körper richtig zu fordern.

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

Outdoor Training: Anspruchsvolle Eigengewichtsübungen mit komplexen Bewegungsabläufen trainieren die Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination sowie das Herz-Kreislauf-System. An frischer Luft wird bei jedem Wetter gelaufen. Eine gezielte Muskeldehnung rundet alles ab.

Sport & Reha ELAN ELke Eichler ANke Fischer



Schloßstraße 29
06869 Coswig (Anhalt)

✉@ elan-coswig@web.de ☎ (03 49 03) 3 238 08



Öffnungszeiten:

Mo/ Mi/ Do : 9⁰⁰ – 21⁰⁰ Uhr
Di/ Fr : 8⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr
Sa : 9⁰⁰ – 13⁰⁰ Uhr

Kursplan

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

*Termine beim
ELAN-Team
erfragen!*