

## 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.

**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!

**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 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!

**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.

**Pilates:** Ein gezieltes und ganzheitliches Training, welches die gesamte Muskulatur sowie den Beckenboden kräftigt. Durch deutlich bewusster Körperwahrnehmung wird die aufrechte Haltung bei regelmäßiger Durchführung verbessert.

**Bodystyling/Pilates:** Umfangreiches Power-Training der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur zur perfekten Formung und Straffung der Figur. Fordere deinen Körper!

**Fun Mix:** Fitnessübungen, Bauchmuskelkräftigung, Hula Hoop, Zumba..., ein abwechslungsreiches Training mit Spaßgarantie. Es wird gekräftigt, bewegt, geschwitzt, gelacht, alles ist möglich und nichts muss. Für jedermann geeignet.

**Nordic Walking:** Eine der gesündesten Sportarten für jedes Alter. Trainiert werden Kraft und Ausdauer an der frischen Luft nahe der Elbe. Der flotte Spaziergang ist mit oder ohne Stöcke/n möglich und wird mit Dehnübungen abgerundet.

Dauer der Kurse: 45 Minuten, falls nicht anders ausgeschrieben

# Fitnessstudio ELAN

ELke Eichler ANke Fischer



Schloßstraße 29  
06869 Coswig (Anhalt)


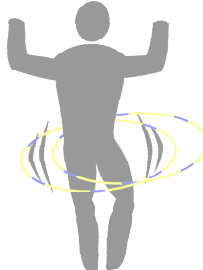

✉ @ elan-coswig@web.de ☎ (03 49 03) 3 238 08



## ➡ Öffnungszeiten:

Mo, Do	07 <sup>30</sup> - 20 <sup>00</sup> Uhr
Di, Mi	08 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr
Fr	08 <sup>30</sup> - 16 <sup>00</sup> Uhr

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08 <sup>00</sup> Uhr Rückenfit 	09 <sup>00</sup> Uhr Rückenfit 09 <sup>55</sup> Uhr Power – Rückenfit 10 <sup>55</sup> Uhr Rückenfit	09 <sup>10</sup> Uhr Rückenfit 10 <sup>00</sup> Uhr Bodystyle „Fun-Mix“  17 <sup>00</sup> Uhr Zumba <b>60 min</b>	 10 <sup>00</sup> Uhr Pilates / Rückenfit 16 <sup>50</sup> Uhr Entspannungs - Mix „Feldenkrais“ <b>60 min</b> 18 <sup>05</sup> Uhr Bodystyle / Pilates / Rückenfit 19 <sup>00</sup> Uhr Nordic Walking / Rückenfit	09 <sup>30</sup> Uhr Power - Rückenfit 10 <sup>30</sup> Uhr Rückenfit 13 <sup>15</sup> Uhr Rückenfit 