

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.

Pilates: Ein gezieltes und ganzheitliches Training, welches die gesamte Muskulatur sowie den Beckenboden kräftigt. Durch deutlich bewusstere 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!

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.

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 HIIT-Sequenz-Training, welches jeden Sportler an seine Grenzen bringen kann. Vielfältige Fitnessübungen werden mit Elementen der Rumpfschule kombiniert. Man kann sich auspowern oder die Muskeln gezielt kräftigen - jeder so wie er mag. Auf die Plätze. Fertig. Auspowern!

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.

Fit Mix: Powere dich aus beim Bauchmuskeltraining, Cardioübungen bis zu HIIT wie Tabata. Alles kann, nichts muss. Trainiere deine Muskeln von Bauch, Beinen und Po.

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!

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.

Basic-Dehnübungen: Mach dich lang und chille ins Wochenende hinein. Durch optimale Dehnübungen hältst du dich beweglich und deine Muskeln elastisch.

Dauer der Kurse: 45 Minuten, falls nicht anders ausgeschrieben

Fitnessstudio ELAN

ELke Eichler ANke Fischer



Schloßstraße 29
06869 Coswig (Anhalt)


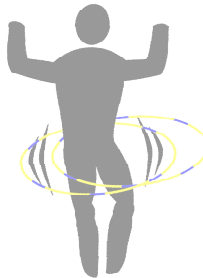

✉ @ elan-coswig@web.de ☎ (03 49 03) 3 238 08



➡ Öffnungszeiten:

Mo, Do	07 ³⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr
Di, Mi	08 ³⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr
Fr	08 ³⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>08¹⁰ Uhr Rückenfit +</p> 	<p>09⁰⁰ Uhr Rückenfit +</p> <p>09⁵⁵ Uhr Power – Rückenfit +</p> <p>10⁵⁵ Uhr Rückenfit +</p>	<p>09¹⁰ Uhr Rückenfit +</p> <p>10⁰⁰ Uhr Bodystyling „Fun-Mix“</p> 	 <p>10⁰⁰ Uhr Rückenfit +</p>	<p>09³⁵ Uhr Rückenfit +</p> <p>10³⁰ Uhr Rückenfit +</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0e0;"> <p>Einsteiger Rückenfit Rückenfit Kurse für Fortgeschrittene Power – Kurse Entspannung + Rehasport - Kurse</p> </div>		<p>16³⁰ Uhr Zumba 60 min</p>	<p>17⁰⁰ Uhr Rückenfit +</p>	<p>13¹⁵ Uhr Rückenfit +</p> <p>14¹⁵ Uhr Zumba 60min</p> <p>15³⁰ Uhr Basic-Dehnübungen +</p>
<p>17⁰⁰ Uhr Entspannungs-Mix „Yoga“ 60 min</p> <p>18¹⁵ Uhr Power – Rückenfit „Tabata“ +</p> <p>19¹⁰ Uhr Pilates / Rückenfit +</p>	<p>18¹⁰ Uhr Rückenfit + „Feldenkrais“</p>	<p>17⁴⁵ Uhr Rückenfit +</p> <p>18⁴⁰ Uhr Bodystyling „Fit-Mix“</p>	<p>17⁰⁰ Uhr Entspannungs – Mix „Feldenkrais“ +</p> <p>18⁰⁵ Uhr Bodystyle / Pilates +</p> <p>19⁰⁰ Uhr Nordic Walking +</p>	