

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!

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.

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 Ruckenschule 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, Kardioübungen 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.

Dauer der Kurse: 45 Minuten, falls nicht anders ausgeschrieben

Fitnessstudio ELAN

ELke Eichler ANke Fischer



Schloßstraße 29
06869 Coswig (Anhalt)


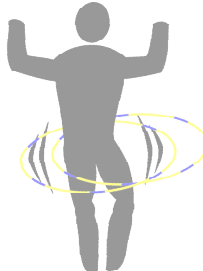

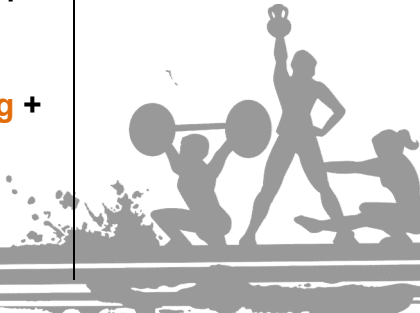
✉ @ elan-coswig@web.de ☎ (03 49 03) 3 238 08



➡ Öffnungszeiten:

Mo, Do	07 ³⁰ – 20 ⁰⁰ Uhr
Di, Mi	08 ³⁰ – 19 ⁰⁰ Uhr
Fr	08 ³⁰ – 16 ⁰⁰ Uhr

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>08⁰⁰ 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>16³⁰ Uhr Zumba 60 min</p> <p>17⁴⁵ Uhr Rückenfit +</p> <p>18⁴⁰ Uhr Bodystyling „Fit-Mix“</p>	 <p>10⁰⁰ Uhr Pilates / Rückenfit +</p> <p>16⁵⁰ Uhr Entspannungs – Mix „Feldenkrais“ 60 min</p> <p>18⁰⁵ Uhr Bodystyle / Pilates +</p> <p>19⁰⁰ Uhr Nordic Walking +</p>	<p>09³⁵ Uhr Rückenfit +</p> <p>10³⁰ Uhr Rückenfit +</p> <p>13¹⁵ Uhr Rückenfit +</p> 
<p>17⁰⁰ Uhr Entspannungs-Mix „Yoga“ 60 min</p> <p>18¹⁵ Uhr Power – Rückenfit „Tabata“+</p> <p>19¹⁰ Uhr Pilates / Rückenfit +</p>	<p>17⁰⁰ Uhr Zumba 60 min</p> <p>18¹⁰ Uhr Rückenfit + „Feldenkrais“</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>			