

## 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.

**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 : 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                                      |
|---|---|---|---------------------------------------|--|--|
|   | 09 <sup>00</sup> Uhr Rückenfit ★            |   | 09 <sup>25</sup> Uhr Rückenfit ★      |  | 09 <sup>15</sup> Uhr Rückenfit/<br>Pilates ★ |
|   | 09 <sup>55</sup> Uhr Power-Rückenfit ★      |   | 10 <sup>15</sup> Uhr Einsteiger Zumba |  | 10 <sup>15</sup> Uhr Rückenfit/<br>Pilates ★ |
| 11 <sup>00</sup> Uhr Rückenfit ★            | 10 <sup>50</sup> Uhr QiGong/Yoga            | 11 <sup>00</sup> Uhr Rückenfit ★            | 11 <sup>05</sup> Uhr Rückenfit ★      | 10 <sup>30</sup> Uhr Pilates                         |  |
|   |   |   |                                       | 11 <sup>20</sup> Uhr Rückenfit ★                     |  |
| 14 <sup>50</sup> Uhr Rückenfit ★            |   |   |                                       | 13 <sup>15</sup> Uhr Rückenfit ★                     |  |
| 15 <sup>50</sup> Uhr QiGong/Yoga            |   |   |                                       | 14 <sup>10</sup> Uhr Bodystyling                     |  |
| 17 <sup>00</sup> Uhr Rückenfit <b>U60</b> ★ |   | 16 <sup>20</sup> Uhr Bodystyling            |                                       |  |  |
| 18 <sup>00</sup> Uhr Tabata                 | 18 <sup>10</sup> Uhr Rückenfit <b>U60</b> ★ | 17 <sup>15</sup> Uhr Functional Training    | 17 <sup>30</sup> Uhr Step-Aerobic     | 17 <sup>00</sup> Uhr Functional Training<br>/ Tabata |  |
|   | 19 <sup>00</sup> Uhr Zumba <b>60 min</b>    | 18 <sup>15</sup> Uhr Rückenfit <b>U60</b> ★ | 18 <sup>20</sup> Uhr Bodystyling      | 18 <sup>00</sup> Uhr OutDoor Training                |  |
|   |   | 19 <sup>10</sup> Uhr Zumba <b>60 min</b>    | 19 <sup>10</sup> Uhr Aktives Relaxen  |  |  |