

Was passt zu dir?

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.

Entspannungs-Mix: Eine Mischung aus Rücken-Yoga, Qi Gong und Feldenkrais verbessert enorm die Beweglichkeit und löst Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene. Ein kurzer Urlaub für den Körper und die Seele, geeignet für Jedermann.

Tabata: Intensives Schnellkraft-Training, welches jeden Sportler an seine Grenzen bringen kann. Der Kurs kombiniert vielfältige Fitnessübungen und ist ein Mega-Fettkiller! Auspowern oder kräftigen - jeder so wie er mag.

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

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

Bodystyling-Mix: Ein Power-Training für den ganzen Körper. Ob mit dem Stepbrett oder auf der Matte, 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 Training, welches die gesamte Muskulatur sowie den Beckenboden kräftigt. Die Körperwahrnehmung und die aufrechte Haltung werden 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.

Dauer der Kurse: 45 Minuten, falls nicht anders ausgeschrieben

Sport & Reha ELAN

ELke Eichler ANke Fischer



Schloßstraße 29
06869 Coswig (Anhalt)

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



Öffnungszeiten:

Mo, Do	08 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ Uhr
Di, Fr	09 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr
Mi	08 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr
Sa	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr

Kursplan ab 21.06.21

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09 ¹⁰ Uhr Rückenfit	09 ⁰⁰ Uhr Rückenfit	09 ¹⁰ Uhr Rückenfit	09 ⁰⁰ Uhr Rückenfit		
	09 ⁵⁵ Uhr Rückenfit		10 ⁰⁰ Uhr Rückenfit / Pilates	09 ³⁰ Uhr Rückenfit	10 ¹⁵ Uhr Pilates
	10 ⁵⁰ Uhr Power- Rückenfit			10 ³⁰ Uhr Rückenfit	11 ¹⁵ Uhr Rückenfit
				13 ¹⁵ Uhr Rückenfit	
15 ⁵⁰ Uhr Entspannungs- Mix 60 min		16 ¹⁰ Uhr Zumba 60 min		14 ¹⁰ Uhr Bodystyling	
17 ⁰⁰ Uhr Rückenfit U60	17 ⁰⁰ Uhr Zumba 60 min	17 ²⁰ Uhr Tabata	16 ²⁰ Uhr Entspannungs- Mix 60 min		
18 ⁰⁰ Uhr Tabata		18 ¹⁰ Uhr Rückenfit U60	17 ³⁵ Uhr Outdoor - Mix - Training		
19 ⁰⁰ Uhr Functional Training	18 ¹⁰ Uhr Rückenfit U60	Ab 14.07.21 17 ²⁵ Uhr Rückenfit U60	18 ³⁰ Uhr Bodystyling – Mix 60 min		
		18 ²⁰ Uhr Tabata			