KURSERLÄUTERUNGEN

BOP (Bauch- Oberschenkel, Po)
Gezielte Gymnastik, um die Problemzonen zu straffen, plus ausgiebiger Dehnung aller Muskeln, um die Beweglichkeit zu verbessern.

BODYFIT
Eine Kombination aus Krafttraining, intensivem Kraftausdauer- und Figurtraining im optimalen Fettverbrennungsbereich.

GESUNDER RÜCKEN*
Gezieltes Bauch- und Rückenmuskulaturtraining.

RUNDUM FIT
Ausdauertraining auf dem Spinning Bike verbunden mit Krafttraining an Geräten. Ideal für Spinning-Einsteiger.

SPINNING
Kardiotraining auf Bikes mit hohem Kalorienverbrauch. Personen mit unterschiedlichen Fitnesslevels können miteinander trainieren.

STRETCH
Die Ziele beim Stretching sind die Verbesserung der Beweglichkeit, Vorbeugung von muskulären Problemen (Verkürzungen) und Schmerzlinderung.

TABATA
Mit Tabata, einem intensiven Intervalltraining, verbrennst du schnell und effektiv Fett. So kommst du ruck, zuck in Form.

YOGA-STRETCH
Mehr als nur ein Training - eine ganzheitliche Erfahrung für Körper und Geist. Verspannte Muskeln werden gedehnt und entspannt, schwache Muskeln gekräftigt.

ZUMBA®
Zumba® ist für jedermann, macht Spaß und lässt die Anstrengung des Alltags vergessen. Hierbei trainierst Du die Kondition, regst den Stoffwechsel kräftig an und verbrennst viele Kalorien.

Fitness- und Gesundheitszentrum

Partner der Krankenkassen

Dein Kursteam wünscht Dir viel Spaß und Erfolg!

ELAN Fitness- und Gesundheitszentrum
Hinterm Esch 3 · 49681 Garrel

Die Reha-Kurse werden durchgeführt vom
Reha- u. Gesundheitssport e.V.
für Cloppenburg und Garrel

Tel. 0 44 74 / 94 77 37
E-mail: info@fitness-garrel.de
www.fitness-garrel.de

Öffnungszeiten:

Mo	08^{00} - 22^{00}
Di	08^{00} - 22^{00}
Mi	08^{00} - 22^{00}
Do	08^{00} - 22^{00}
FR	08^{00} - 21^{00}
Sa	10^{00} - 14^{00}
So	10^{00} - 14^{00}

Sauna (wie Öffnungsszeiten)
Damensauna: Mo 08^{00}- 13^{00} + Do 15^{00} - 22^{00}

KURSPLAN

gültig ab 15. Mai 2023

Tel. 0 44 74 / 94 77 37
www.fitness-garrel.de

Fitness- und Gesundheitszentrum

KURSPLAN

GÜLTIG AB 15. MAI 2023

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
GYM	GYM II	GYM	GYM II	GYM	GYM II	GYM	GYM II	GYM	GYM II
8:30 - 9:15 **BOP**				8:30 - 9:30 **BODYFIT**				8:30 - 9:15 **BOP**	
9:15 - 9:45 **STRETCH**				9:30 - 10:15 **GESUNDER RÜCKEN***				9:15 - 10:15 **YOGA-STRETCH**	
9:45 - 10:30 **GESUNDER RÜCKEN***								10:15 - 11:00 **REHAKURS***	
17:45 - 18:45 **BODYFIT**		17:15 - 18:00 **GESUNDER RÜCKEN***		17:15 - 18:15 **YOGA-STRETCH**				17:15 - 18:00 **TABATA**	
	18:45 - 19:45 **SPINNING**	18:00 - 19:00 **ZUMBA®**		18:15 - 19:00 **TABATA**		18:15 - 19:00 **REHAKURS***			18:00 - 19:00 **SPINNING**
19:45 - 20:30 **GESUNDER RÜCKEN***			19:00 - 20:00 **RUNDUM FIT**		19:00 - 20:00 **SPINNING**		19:00 - 20:00 **RUNDUM FIT**		
				20:00 - 21:00 **GESUNDHEITSKURS* RÜCKENFIT**		20:00 - 21:00 **BOP**			

BEWEGLICHKEIT & ENTSPANNUNG

HERZ-KREISLAUF-KURSE

FIGUR-STRAFFUNG

GESUNDHEITS-KURSE VON KK GEFÖRDERT

*diese Kurse werden durchgeführt vom:

Reha- und Gesundheitssport e.V. für Cloppenburg und Garrel

ELAN Fitness- und Gesundheitszentrum