

# 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.

**HOT IRON @** bringt den Körper auf ein neues Level in Sachen Figur, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Dabei stehen zumeist Körperstraffung und Körperfett-Reduktion im Fokus. Dieses mitreißende Kraftausdauer-Training mit der Langhantel ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

**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.: **04474 947737**

E-mail: [info@fitness-garrel.de](mailto:info@fitness-garrel.de)

[www.fitness-garrel.de](http://www.fitness-garrel.de)

### Öffnungszeiten:

Mo 08<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>  
Di 08<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>  
Mi 08<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>  
Do 08<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>  
FR 08<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>  
Sa 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>  
So 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>

### Sauna:

Mo / Mi / Do 08<sup>30</sup> - 22<sup>00</sup> / Fr 08<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup>

Di geschlossen

Sa / So 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>

Mo 08<sup>30</sup> - 13<sup>00</sup> Damensauna. Danach gemischt.

Do 15<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup> Damensauna. Vorher gemischt.

# KURSPLAN

gültig ab 03. Juni 2024



Wir freuen uns auf Dich!  
Dein ELAN-Team 😊



Tel.: **04474 947737**  
[www.fitness-garrel.de](http://www.fitness-garrel.de)



# KURSPLAN

GÜLTIG AB 03. JUNI 2024



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
GYM	GYM II	GYM	GYM II	GYM	GYM II	GYM	GYM II	GYM	GYM II
8:30 - 9:15 <b>BOP</b>				8:30 - 9:30 <b>BODYFIT</b>				8:30 - 9:15 <b>BOP</b>	
9:15 - 9:45 <b>STRETCH</b>				9:30 - 10:15 <b>GESUNDER RÜCKEN*</b>				09:15 - 10:15 <b>YOGA-STRETCH</b>	
9:45 - 10:30 <b>GESUNDER RÜCKEN*</b>								10:15 - 11:00 <b>REHAKURS*</b>	
17:45 - 18:45 <b>BODYFIT</b>		17:15 - 18:00 <b>GESUNDER RÜCKEN*</b>		17:00 - 18:00 <b>YOGA-STRETCH</b>		17:15 - 18:00 <b>REHAKURS*</b>		17:15 - 18:00 <b>TABATA</b>	
		18:00 - 19:00 <b>ZUMBA®</b>		18:15 - 19:00 <b>TABATA</b>		18:00 - 19:00 <b>HOT IRON®</b>			18:00 - 19:00 <b>SPINNING</b>
	18:45 - 19:45 <b>SPINNING</b>								
			19:00 - 20:00 <b>RUNDUM FIT</b>				19:00 - 20:00 <b>RUNDUM FIT</b>		
19:45 - 20:30 <b>GESUNDER RÜCKEN*</b>				20:00 - 21:00 <b>GESUNDHEITSKURS* RÜCKENFIT</b>		20:00 - 21:00 <b>BOP</b>			



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