

KURSERLÄUTERUNGEN

BAUCH PUR Ein effektives Bauchmuskeltraining, welches gezielt die geraden, schrägen und tief liegenden Bauchmuskeln anspricht. Dieses Workout stärkt deine Rumpfmuskulatur, verbessert deine Haltung und definiert deine Taille. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten - du bestimmst das Tempo.

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.

PILATES Mit gezielten Atemtechniken und kontrollierten Bewegungen liegt der Fokus beim Pilates auf der Haltung und Stärkung der Körpermitte (Core). Optimierte deine Flexibilität, Kraft und vor allem deine Körperhaltung. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Pilates ist für jeden geeignet.

POWERPUMP PowerPump ist ein dynamisches Ganzkörpertraining mit Hanteln und motivierender Musik. Durch individuell anpassbare Gewichte, trainierst du alle großen Muskelgruppen, steigert deine Fitness und formst deinen Körper. Effektiv, abwechslungsreich und für jedes Fitnesslevel geeignet.

RUNDUM FIT Ausdauertraining auf dem Spinning Bike verbunden mit Kräftigungstraining in Form von Tabata. Ideal für Spinning-Einsteiger.

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

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

YOGA Fließende Yogaelemente, die Körper und Geist miteinander verbinden, Verspannungen lösen, Muskeln dehnen und stärken – für mehr Beweglichkeit, Kraft und innere Balance.

ZUMBA® Tanzen, schwitzen und Spaß haben Zumba kombiniert mitreißende Rhythmen mit einfachen Choreografien zu einem effektiven Ganzkörperworkout. Dabei werden Ausdauer, Koordination, und Beweglichkeit verbessert, Kalorien verbrannt und die Fitness gesteigert. Zumba ist für jedes Fitnesslevel geeignet.



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

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:

Mo / Mi / Do 08³⁰ - 22⁰⁰ / Fr 08³⁰ - 21⁰⁰

Di geschlossen

Sa / So 10⁰⁰ - 14⁰⁰

Mo 08³⁰ - 13⁰⁰ Damensauna. Danach gemischt.

Do 15⁰⁰ - 22⁰⁰ Damensauna. Vorher gemischt.

KURSPLAN

gültig ab 14.09.2026



Tel.: 04474 947737
www.fitness-garrel.de



KURSPLAN

GÜLTIG AB 14.09.2026



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
GYM	GYM II	GYM	GYM II	GYM	GYM II	GYM	GYM II	GYM	GYM II
8:30 - 9:30 POWERPUMP				8:30 - 9:30 PILATES				8:30 - 9:15 BOP	
9:30 - 10:15 GESUNDER RÜCKEN*				9:30 - 10:15 GESUNDER RÜCKEN*				09:15 - 10:15 YOGA	
								10:15 - 11:00 REHAKURS*	
17:45 - 18:30 BODYFIT		17:15 - 18:00 GESUNDER RÜCKEN*		17:00 - 18:00 YOGA		17:00 - 17:45 REHAKURS*			
18:30 - 19:00 BAUCH PUR		18:00 - 19:00 PILATES		18:15 - 19:00 TABATA		17:45 - 18:30 POWERPUMP			
	19:00 - 20:00 SPINNING		19:00 - 20:00 RUNDUM FIT		19:00 - 20:00 SPINNING	18:30 - 19:15 ZUMBA®	19:00 - 20:00 RUNDUM FIT		18:00 - 19:00 SPINNING
20:00 - 20:45 GESUNDER RÜCKEN*				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