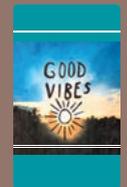


# Herbst-Stundenplan

Gültig ab 1. September 2025

Die aktuellen Öffnungszeiten orientieren sich an den ausgewiesenen Zeiten für Gerätetraining und Kursen.

*Herbst ist wenn  
die Bäume mit  
Konfetti werfen!*

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
9.00 - 9.45 TRAINING ALLE ZONEN	8.45 - 10.00 GERÄTETRAINING	8.30 - 9.00 BAMBUS-STOCK QI GONG <small>Bei gutem Wetter im DFG</small>	9.00 - 10.00 ZEN-GYMNASTIK MEDITATION  ..... Ein Training für Körper, Geist und Seele. Sanfte Bewegungen, die unsere Muskulatur kräftigen und dehnen, für ein besseres Gleichgewicht sorgen und alle Gelenke mobilisieren.	8.45 - 9.30 QI GONG: DFG/Studio der vier Jahreszeiten: Herbst - bewegte und stille Form -	9.00 - 10.00 * QI YOGA JAHRESZEITLICHE ÜBUNGEN Herbst
	10.00 - 10.45 PANZI GONG <small>Übungen mit der Tellerdrehung, medizinisches Qi Gong</small>	9.00 - 9.45 LIANGONG SHIBAFU <small>Bei gutem Wetter im DFG</small>		Jeden 1. Freitag im Monat 10.00 WALKING IM DFG	<b>* Jeden 1. Samstag im Monat bleibt das Studio geschlossen!</b>
9.00 - 12.15 GERÄTETRAINING	10.45 - 12.15 GERÄTETRAINING	9.00 - 9.45 TRAINING ALLE ZONEN	17.00 - 19.00 GERÄTETRAINING	9.45 - 12.15 GERÄTETRAINING	10.00 - 12.15 * GERÄTETRAINING
17.00 - 19.00 GERÄTETRAINING	17.00 - 19.30 GERÄTETRAINING	9.00 - 12.15 GERÄTETRAINING	17.00 - 19.00 GERÄTETRAINING	16.00 - 18.00 GERÄTETRAINING	<b>NEU: HERBSTSPECIAL</b> Termine und Infos hierzu siehe Rückseite
17.30 - 18.15 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK   REHA	17.30 - 18.15 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK   REHA	17.00 - 19.15 GERÄTETRAINING		17.00 - 17.45 PILATES	
18.15 - 19.00 ZUMBA TONING KRAFT & AUSDAUER	18.30 - 19.30 TRAINING ALLE ZONEN	17.30 - 18.25 FASZIEN TRAINING	 Trommeln mit Daniela Fühle den Rhythmus und lass die Hände tanzen! Infos hierzu gibt es im Studio.	<i>Auch als Personal Trainerin möchte ich Dich an die Hand nehmen, Dich motivieren und begeistern! Durch die Kooperation mit dem Fitness-Studio Ellen Schmitz Fitness in Saarbrücken besteht die Möglichkeit, flexibel und auch außerhalb von festen Trainingszeiten ein Krafttraining an Geräten mit mir zu absolvieren. Bei Interesse melde dich gerne per E-Mail bei mir: info@tanja-kahlenberg.de</i>	
19.00 - 20.00 QI GONG <small>der vier Jahreszeiten: Herbst - bewegte und stille Form - „Die Schwanenübung“ und „Der Tageslauf der Krähe“ wird immer wieder unterrichtet.</small>		18.30 - 19.15 SPINNING 		<b>KLANGREISE MIT RITA: TERMINE SIEHE AUSHANG</b>	<b>TANJA KAHLENBERG</b> Fitness & Personal Training 
Ende Gerätetraining: 19.00	Ende Gerätetraining: 19.30	Ende Gerätetraining: 19.15	Ende Gerätetraining: 19.00	Ende Gerätetraining: 18.00	Ende Gerätetraining: 12.15



ELLEN SCHMITZ  
FITNESS

Aktuell für Sie im Internet:  
Infos, Termine, Stundenplan,  
Workshops, Specials unter:

[www.ellenschmitz.de](http://www.ellenschmitz.de)

Metzer Straße 106  
66117 Saarbrücken-BelleVue  
Tel. 06 81/58 58 00



*Mit den Füßen denken - frisch und ausgeruht durch das Leben gehen.*

# Unsere Herbstspecials:

In den Herbstmonaten werden wir innerhalb des Stundenplans immer wieder Abstecher in fernöstliche Welten machen, und spezielle Übungen zum Herbst bereichern unser Angebot.



ELLEN SCHMITZ  
FITNESS

## Der Tageslauf der Krähe Die Herbstübungen von Sun Simao

## Kleine Weisheiten des Herbstes von Meister HIROSHI : Tiefe Wahrheiten sind einfach

Mit dieser Haltung zog der japanische Shiatsu-Meister Hiroshi durch Europa. Alles was er zum Leben brauchte, trug er in einem kleinen Rucksack mit sich. Von ihm lernen wir Anstrengungslosigkeit, gelassene Freude und Konzentration auf dem eigenen Weg. Hiroshi lehrt uns, das Herz zu öffnen. Er lehrt uns auch, es immer wieder zu schließen und zu schützen, wenn die Situation es erfordert.

## Spätsommer „Mit den Füßen denken“ ... Herbst „A little bit“ ... oder: Die Kunst der Reduktion

Der Sommer ist vorbei. Was können wir aus dem Rucksack des Meisters lernen, damit wir uns auch in unserem Alltag so wohlfühlen wie bei einem Spaziergang an Wasser, Sonne und Sand oder im Schatten der Bäume auf einem weichen mit Piniennadeln übersäten Weg?

„Mit den Füßen denken“ – so sagt Hiroshi. Mit den Füßen denken ist eine einfache, natürliche Haltung. Wir stehen mit beiden Füßen fest auf der Erde, die rechte und die linke Seite im Gleichgewicht. Außerdem gehen wir Schritt für Schritt voran und nehmen so das Leben aus verschiedenen Perspektiven wahr. Es verhilft uns zu innerer Ausgeglichenheit.

Wenn wir mit den Füßen denken, bleiben wir auf dem Boden und gewinnen immer wieder eine neue Sicht, einfach durchs Weitergehen. Die fernöstliche Lehre der fünf Elemente schlägt uns eine Haltung mit Boden unter den Füßen für alle Jahreszeiten vor: von einer Jahreszeit in die andere, von einer Lebensphase in die nächste.

Mit den Füßen denken.  
Frisch und ausgeruht durch das Leben gehen.

## Eine kleine Spätsommerübung von Hiroshi

Am wichtigsten ist, dass wir täglich ein paar Minuten lang die Kerze machen und so den Füßen die Position des Kopfes geben. Wir können dazu „Fahrrad fahren“, langsam oder immer schneller, wir können auch mit dem einen Fuß den anderen Fuß und die Beine massieren. Wie es uns gefällt.

JEDEN MONTAG  
18.15 UHR

## Im Herbst: Neu im Programm: „Zumba Toning“ mit Antonella

Zumba Toning, eine Fitnessvariante der Zumba-Bewegung: einfache Schritte in Kombination mit Kraft- und Ausdauertraining. Musik und Bewegung machen das Training abwechslungsreich und motivierend. Dabei werden leichte Gewichte eingesetzt, um den Trainingseffekt zu verstärken. ZUMBA-TONING – das Ganzkörpertraining!

## 10 Dinge, die man im Herbst tun sollte:

1. Eine Kastanie aufheben und in die Tasche stecken
2. Drachen steigen lassen
3. Den Wind in einer Tüte fangen
4. Mit dem Wind um die Wette laufen
5. In einen Blätterhaufen springen
6. Ein Gedicht auswendig lernen
7. Einen Baum umarmen
8. Ein Kastanienmännchen basteln
9. Über seinen Schatten springen
10. Im Wald verstecken spielen

## Neu im Spätherbst- und Winterprogramm: „Einfach entspannt“ mit Annette

NEU

Annette ist Entspannungspädagogin nach ganzheitlicher Methode, sie ist qualifizierte Kursleiterin nach J.H. Schultz sowie für die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Diese abwechslungsreichen und eingängigen Übungen verschiedenster Entspannungsmethoden schenken uns immer wieder kleine regenerierende Auszeiten vom Alltagsstress.

NEU

## Die Herbstübungen von Sun Simao

Eine Abfolge von Übungen, speziell für den Herbst, wurde von Sun Simao in seinem verfassten Werk „Rezepte – Gold wert“ zusammengestellt.



## Der Tageslauf der Krähe

In den Wald geht es mit der Taiji-Qi Gong Übung „Der Tageslauf der Krähe“: Unterwegs mit der Krähe – Kraft aus der Natur schöpfen.

Termine siehe Aushang am Schwarzen Brett.