

Sommer-Stundenplan

Die aktuellen Öffnungszeiten orientieren sich an den ausgewiesenen Zeiten für Gerätetraining und Kursen. Auf den Trainingsflächen sollten max. 10 Personen gleichzeitig trainieren. Es ist für regelmäßige Lüftung Sorge zu tragen sowie eine sorgfältige Händedesinfektion bei Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten. **Bei Erkältungssymptomen sollte das Training erst wieder nach vollständiger Genesung fortgeführt werden!**

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 <i>Bei gutem Wetter im DFG</i>	8.45 - 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: Sommer - bewegte und stille Form - IN 14-TÄGIGEM WECHSEL: DIE SCHWANENÜBUNG	9.00 - 10.00 * QI YOGA JAHRESZEITLICHE ÜBUNGEN Sommer
	10.00 - 10.45 PANZI GONG Übungen mit der Tellerdrehung, medizinisches Qi Gong	9.00 - 9.45 LIANGONG SHIBAFU <i>Bei gutem Wetter im DFG</i>		Jeden 1. Freitag im Monat 10.00 WALKING IM DFG	* Jeden 1. Samstag im Monat bleibt das Studio geschlossen!
9.00 - 12.15 GERÄTETRAINING	10.45 - 12.15 GERÄTETRAINING	9.00 - 9.45 TRAINING ALLE ZONEN		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	NEU: SOMMERSPECIAL Termine und Infos hierzu siehe Rückseite
ab 17.20 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK REHA	17.30 - 18.15 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK (REHA)	17.00 - 19.15 GERÄTETRAINING	<i>Relax!</i> 	17.00 - 17.45 PILATES	
ab 18.10 DEEP WORK FITNESS	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.	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	
19.00 - 20.00 QI GONG der vier Jahreszeiten: Sommer - bewegte und stille Form - IN 14-TÄGIGEM WECHSEL: DIE SCHWANENÜBUNG		18.30 - 19.15 SPINNING	KLANGREISE MIT RITA: SOMMERPAUSE	TANJA KAHLENBERG 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

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

Relax and enjoy the summer! Einatmen, ausatmen, genießen.

Illustrationen, Fotos: freepik.com, pixello



EINATMEN ...
AUSATMEN ...
genießen

Kleine Weisheiten des Sommers 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.

Sommer „Relax“ oder: Das Herz öffnen

Als Kinder kannten wir es vermutlich, das Endlosigkeitsgefühl des Sommers, wenn wir jeden Abend bis in die Nacht hinein draußen spielten. Eine spontane, ungeplante Freude, die entsteht, wenn wir mit allen Sinnen im Augenblick präsent sind, erwartungslos und anstrengungslos. „Relax“, das sind Sommerferien fast ohne Events. Dabei ergibt sich diese Ausgelassenheit genauso einfach wie das absichtslose Dösen am Fluss oder das Barfußlaufen im Regen nach einem Sommergewitter.

Eine kleine Sommerübung

„Tension – Tension – Tension, relax“ ist das Grundmuster vieler Körperübungen, die uns der japanische Meister Hiroshi zeigt. „Spannen – Spannen – Spannen, und loslassen“. Die Gesichtsmuskeln anspannen, die Hände zu Fäusten zusammendrücken, noch mehr anspannen, und wieder loslassen. „Relax“ ist das Zauberwort!

Unsere Sommerspecials

NEU

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



Der Tageslauf der Krähe

In den Qi Gong Stunden unternehmen wir gemeinsam eine luftige Reise in die Welt des Krähen-Qi Gong. Die Krähe gilt in vielen Kulturen und Traditionen als eines der bedeutendsten Krafttiere. Sie gilt als magischer Hüter der Weisheit und Bringer des Lichts. Krähen können problemlos und voller Freude durch heftiges, stürmisches Wetter navigieren, sie sind kraftvoll, bestimmt und blicken Herausforderungen mutig entgegen.

Makko-Ho

In den Fitness Stunden beschäftigen wir uns mit Makko-Ho, den sanften Dehnübungen aus Japan, die in fernöstlichen Bewegungsformen wie Qi Gong, Aikido, Shiatsu und Tai-Chi verwendet werden. Diese Stretch-Übungen dienen dazu, eventuelle Blockaden zu lösen und die körperliche und geistige Bewegungsfreiheit zu vergrößern.

Sommertage
DUFTEN
nach Glück



Enjoy
SUMMER



ELLEN SCHMITZ
FITNESS

Lieblingsfarbe:
Himmelblau
und
Sonnengelb!

MONTAGS IM WECHSEL MIT
QI GONG: DIE SCHWANENÜBUNG



Die Schwanenübung nach Master Gao Yun

Diese anmutenden Bewegungen sind weich und fließend, und wir gehen in der Vorstellung in eine magisch-mystische Tierwelt von Schwan und Kranich, in der wir Qi aus Erde und Himmel aufnehmen. Die Übung ist aus dem Dayan Qi Gong entlehnt. Dieses Qi Gong ist in China heute sehr populär und seine gesundheitsfördernde Wirkung vom chinesischen Gesundheitsministerium wissenschaftlich erforscht.