







Aktueller Stundenplan

Die aktuellen Öffnungszeiten orientieren sich an den ausgewiesenen Zeiten für Gerätetraining und Kursen. Regelmäßiges Lüften sowie eine sorgfältige Händedesinfektion sind für uns selbstverständlich.



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
<p>9.00 – 9.45 TRAINING ALLE ZONEN</p> 	<p>8.45 – 10.00 GERÄTETRAINING</p> <p>10.00 – 10.45 PANZI GONG Übungen mit der Tellerdrehung, medizinisches Qi Gong</p>	<p>8.30 – 9.00 BAMBUS-STOCK QI GONG Bei gutem Wetter im DFG</p> <p>9.00 – 9.45 LIANGONG SHIBAFU Bei gutem Wetter im DFG</p> <p>9.00 – 9.45 TRAINING ALLE ZONEN</p>	<p>9.00 – 10.00 ZEN-GYMNASTIK MEDITATION</p> <p>.....</p> <p>Ein Training für Körper, Geist und Seele. Sanfte Bewegungen, die unsere Muskulatur kräftigen und dehnen, für ein besseres Gleichgewicht sorgen und alle Gelenke mobilisieren.</p>	<p>8.45 – 9.30 QI GONG: DFG/Studio der vier Jahreszeiten - bewegte und stille Form -</p> <p>Jeden 1. Freitag im Monat 10.00 WALKING IM DFG</p>	<p>9.00 – 10.00 * QI YOGA JAHRESZEITLICHE ÜBUNGEN</p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; text-align: center;"> <p>* Jeden 1. Samstag im Monat bleibt das Studio geschlossen!</p> </div>
<p>9.00 – 12.15 GERÄTETRAINING</p> <p>17.00 – 19.00 GERÄTETRAINING</p> <p>17.25 – 18.10 REHA-SPORT</p> <p>18.15 – 19.00 ZUMBA</p> <p>19.00 – 20.00 QI GONG der vier Jahreszeiten - bewegte und stille Form - „Die Schwanenübung“ und „Der Tageslauf der Krähe“ wird immer wieder unterrichtet.</p>	<p>11.00 – 12.15 GERÄTETRAINING</p> <p>17.00 – 19.30 GERÄTETRAINING</p> <p>17.30 – 18.15 REHA-SPORT</p> <p>18.30 – 19.30 TRAINING ALLE ZONEN</p> 	<p>9.00 – 12.15 GERÄTETRAINING</p> <p>17.00 – 19.15 GERÄTETRAINING</p> <p>17.30 – 18.25 FASZIEN TRAINING</p> <p>18.30 – 19.15 SPINNING</p> 	<p>NEU: INDIAN BALANCE Termine siehe Aushang</p>  <p>18.00 – 19.00 EINFACH ENTSPANNT MIT ANNETTE jeden 1. Donnerstag im Monat Eintrag in die Teilnehmerliste!</p>	<p>9.45 – 12.15 GERÄTETRAINING</p> <p>16.00 – 18.00 GERÄTETRAINING</p> <p>16.15 – 17.00 RÜCKENFIT WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</p> <p>17.00 – 17.45 PILATES</p> 	<p>10.00 – 12.15 * GERÄTETRAINING</p> <p>Auch als Personal Trainerin möchte ich Dich an die Hand nehmen, Dich motivieren und begeistern! Durch die Koope- ration mit dem Fitness Studio Ellen Schmitz Fitness in Saar- brücken besteht die Möglich- keit, flexibel und auch außer- halb von festen Trainingszeiten ein Krafttraining an Geräten mit mir zu absolvieren.</p> <p>Bei Interesse melde dich gerne per E-Mail bei mir: info@tanja-kahlenberg.de</p> <p>TANJA KAHLENBERG Fitness & Personal Training </p>
Ende Gerätetraining: 19.00	Ende Gerätetraining: 19.30	Ende Gerätetraining: 19.15	Ende Gerätetraining: 18.00	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



Illustrationen: Fotos: freepik.com, Privat



• Unser Gesamtprogramm: Wir bringen Sie ... in Kraft und Bewegung.

Unser Ziel ist stets ein ganzheitliches Fitnesskonzept, weshalb wir unseren Fokus auf eine einzigartige Kombination westlicher und fernöstlicher Trainingsmethoden und Entspannungstechniken gelegt haben. Generell werden wir immer wieder Abstecker in fernöstliche Welten machen, und spezielle Übungen hierzu bereichern unser Angebot.



ELLEN SCHMITZ
FITNESS



QI YOGA

Diese innovative Praxis vereint Elemente aus Qi Gong und Yoga. Sie hilft, den natürlichen Energiefluss in deinem Körper bewusst wahrzunehmen und eventuelle Blockaden zu lösen.

PILATES

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

EINFACH ENTSPANNT MIT ANNETTE

Ein abwechslungsreiches Programm rund um das Thema Entspannung und Atmung sowie grundlegende Übungen zur Entspannung und zur Stärkung der inneren Vitalkraft.

QI GONG

In unseren Qi Gong Kursen vermitteln wir neben verschiedenen Entspannungstechniken grundlegende Basisübungen sowohl aus dem stillen als auch dem bewegten Qi Gong. Unter Qi Gong versteht man das chinesische Wissen um die Aktivierung unserer inneren Energien – ein Weg zu Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

WALKING UND QI GONG IM DFG

Bewegung in der Natur ist uns wichtig und hat in unserem Programm einen festen Platz.

TRAINING ALLE ZONEN

Ein Training mit Ausdauer- und Kräftigungseinheiten.

RÜCKENTRAINING | REHA

Immer in Bewegung bleiben. Bewegung ist der beste Beitrag zur Vorbeugung und Therapie von Rückenbeschwerden. Schwerpunkte sind Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, so dass die Wirbelsäule stabilisiert und entlastet wird.

SPINNING

Rhythmus, Dynamik, enorm viel Spaß – aber auch Ruhe zeichnen diese Trainingsform aus. Ein ideales Herz- Kreislauftraining in der Gruppe.

ZUMBA

Mit Spaß und mitreißenden Rhythmen zu mehr Fitness.

FASZIENTRAINING

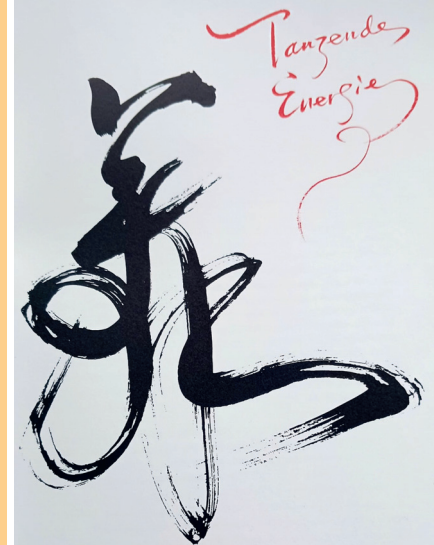
Mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Dynamik – eine sportliche Trainingsmethode zur Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien.

CARDIO UND KRAFTTRAINING

Muskeln sehen gut aus – und Krafttraining stärkt die Knochen, senkt das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Herz- Kreislauferkrankungen, und Demenz – es macht fitter und hebt die Stimmung.

OUTDOOR

Hin und wieder tauschen wir die Studioluft gegen eine frische Brise und wollen Sonne, Wind und manchmal auch Regen im Gesicht spüren. Tiiiiief durchatmen!!!



Neu in unserem Programm:

INDIAN BALANCE

Den Körper bewegen während die Seele sich ausruht: Für die Indianer kommt alle Weisheit von der Erde und aus der Natur.

Das Workout Programm Indian Balance vereint das indianische Wissen vom Fließen der Körperenergie mit moderner Bewegungslehre.

Das Programm besteht aus drei Trainingseinheiten: Konzentration – Warm Up – Mobilisation und Entspannung.

– Termine siehe Aushang –