

Frühlings-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!



Vertrauen!

2025 legen wir unser ganzes Vertrauen in die Kraft der Holzschlange. Schon sehr bald erwarten wir dazu auch die aktuellen Armbänder für unsere Mitglieder!



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>8.45 – 10.00 ZEN-GYMNASTIK</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: Frühling – bewegte und stille Form –</p> <p>IN 14-TÄGIGEM WECHSEL: DIE SCHWANENÜBUNG</p> <p>Jeden 1. Freitag im Monat 10.00 WALKING IM DFG</p> <p>9.45 – 12.15 GERÄTETRAINING</p>	<p>9.00 – 10.00 * QI YOGA JAHRESZEITLICHE ÜBUNGEN Frühling</p> <p>* Jeden 1. Samstag im Monat bleibt das Studio geschlossen!</p> <p>10.00 – 12.15 * GERÄTETRAINING</p>
<p>9.00 – 12.15 GERÄTETRAINING</p> <p>17.00 – 19.00 GERÄTETRAINING</p> <p>ab 17.20 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK REHA</p> <p>ab 18.10 DEEP WORK FITNESS</p> <p>19.00 – 20.00 QI GONG der vier Jahreszeiten: Frühling – bewegte und stille Form –</p> <p>IN 14-TÄGIGEM WECHSEL: DIE SCHWANENÜBUNG</p>	<p>10.45 – 12.15 GERÄTETRAINING</p> <p>17.00 – 18.30 GERÄTETRAINING</p> <p>17.30 – 18.15 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK (REHA)</p> <p>18.30 – 19.30 TRAINING ALLE ZONEN</p> 	<p>9.00 – 12.15 GERÄTETRAINING</p> <p>17.00 – 18.30 GERÄTETRAINING</p> <p>17.30 – 18.30 FASZIEN TRAINING</p> <p>18.30 – 19.15 EINE REISE IN FERNÖSTLICHE WELTEN März April Mai Infos hierzu siehe Rückseite</p>	<p>16.00 – 19.00 GERÄTETRAINING</p> <p>18.30 – 19.15 SPINNING</p> <p>Trommeln mit Daniela Fühle den Rhythmus und lass die Hände tanzen! Infos hierzu gibt es im Studio.</p> <p>jeden 1. Mittwoch im Monat 18.30 – 19.15 KLANGREISE MIT RITA</p>	<p>16.00 – 18.00 GERÄTETRAINING</p> <p>17.00 – 17.45 PILATES</p> <p>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</p> <p>TANJA KAHLENBERG Fitness & Personal Training</p> 	<p>Aktive Tee-Stunde Termine und Infos hierzu siehe Rückseite</p>
Ende Gerätetraining: 19.00	Ende Gerätetraining: 18.30	Ende Gerätetraining: 18.30	Ende Gerätetraining: 19.15	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

Bitte denkt an eine der Jahreszeit angepasste Kleidung für die Outdoor-Kurse!



Jeder Frühling trägt den Zauber eines Anfangs in sich.



Kleine Weisheit des Frühlings

von Meister HIROSHI:



oder wie man an Ort und Stelle glücklich wird



Termine siehe Stundenplan

Tiefe Wahrheiten sind einfach

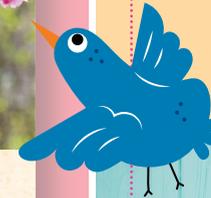
Mit dieser Haltung zog der japanische Shiatsu-Meister Hiroshi durch Europa. Alles was er zum Leben brauchte, trug er in einem kleinen Rucksack mit sich. Von ihm lernen wir Anstrengungslosigkeit, gelassene Freude und Konzentration auf dem eigenen Weg. Hiroshi lehrt uns, das Herz zu öffnen. Er lehrt uns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

Frühling «Enjoy» oder: Die Zeit der Kirschblüte
Öffnen wir uns für die Kraft des Frühlings, öffnen wir unsere Augen für die Schönheit der erwachenden Natur. Aus dem Rucksack des Meisters erhalten wir als kleine Hilfe ein Augentraining:

Wir reiben unsere Handflächen aneinander bis sie ganz warm sind, legen sie dann wie Schalen vor die geöffneten Augen und lassen sie ein paar Sekunden da. Wir wiederholen das mehrmals. Anschließend halten wir ein Auge zu. Mit dem anderen machen wir Fixpunkte in verschiedenen Distanzen aus, z. B. den Horizont, einen Baum und unseren Finger wenige Zentimeter vor unserer Nase. Wir blicken in schnellem Wechsel von einer Distanz zur anderen: weit, nah, Mitte. Wir wiederholen dies einige Male, dann machen wir die Übung mit dem anderen Auge.



ELLEN SCHMITZ
FITNESS



Aktive Tee-Stunde mit dem Schwerpunkt «Qi Gong zur Stärkung des Nervensystems»

Samstag 22. März 15.00 Uhr
Samstag 26. April 15.00 Uhr
Samstag 17. Mai 15.00 Uhr

Gebühr pro Termin: 5,00 EUR
Verbindliche Anmeldung in der Teilnehmerliste erforderlich.



Gebühr pro Termin: 5,00 Euro

Eine Reise in Fernöstliche Welten

Jeden Mittwoch | 18.30 – 19.15 Uhr
Mit monatsweise wechselnden Themen.

Themen in den Frühlingsmonaten:

März: Qi harmonisierende Dehnübungen

April: Die Kraft des tibetischen Heil-Yoga

Mai: Körper und Geist stärken mit der himmlischen Kraft der indischen Götter

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.

Im Frühling kehrt die Wärme in die Knochen zurück