

Frühlings-Stundenplan

Gültig ab 1. März 2026

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

Frühling ist einfach schön.



ELLEN SCHMITZ
FITNESS

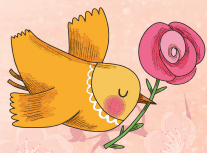
Aktuell für Sie im Internet:
Infos, Termine, Stundenplan,
Workshops, Specials unter:

www.ellenschmitz.de

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

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>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>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>17.25 – 18.10 REHA-SPORT</p> <p>18.15 – 19.00 ZUMBA</p> <p>19.00 – 20.00 QI GONG der vier Jahreszeiten: Frühling – 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><i>Frühling duftet immer ein bisschen nach Glück.</i></p>	<p>16.00 – 18.00 GERÄTETRAINING</p> <p>18.00 – 19.00 EINFACH ENTSPANNT MIT ANNETTE jeden 1. Donnerstag im Monat</p> <p>TERMINE WIE FOLGT: 05.03. 02.04. 07.05.</p> <p>Bitte in die Teilnehmerliste eintragen!</p>	<p>16.00 – 18.00 GERÄTETRAINING</p> <p>NEU IM PROGRAMM: 16.15 – 17.00 RÜCKENFIT WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</p> <p>17.00 – 17.45 PILATES</p>	<p>NEU: FRÜHLINGSSPECIALS Termine und Infos hierzu siehe Rückseite</p> <p><i>Auch als Personal Trainerin möchte ich Dich motivieren und begeistern! Durch die Koopera- tion mit Ellen Schmitz Fitness kannst Du flexibel und auch außerhalb fester Trainingszeiten ein Krafttraining mit mir abs- olvieren. Bei Interesse melde dich gerne per E-Mail bei mir: info@tanja-kahlenberg.de</i></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

Alles freut sich und hoffet, wenn der Frühling sich erneuert. (Friedrich Schiller)



Unsere Frühlingspecials:



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

Termin und verbindliche Teilnehmerliste am schwarzen Brett



Das Wasserwellen Qi Gong

– wir üben im Freien –

Dieses Qi Gong ist abgeleitet aus einer alten chinesischen Kampfkunst. Die Bewegungen sind leicht, fließend und wellenartig, aber ähnlich dem Wasser – auch kräftig und unausweichlich.

Klangreise mit der Handpan

Apriltermin und verbindliche Teilnehmerliste am schwarzen Brett



Wir freuen uns sehr, dass Bernard im April wieder eine Klangreise mit der Handpan anbietet. Die Handpan-Musik hat eine heilende Wirkung. Sie fördert Entspannung und Stressabbau. Die sanften, anhaltenden Töne helfen Körper und Geist, in einen Zustand der Ruhe und Gelassenheit zu gelangen. Die harmonischen Frequenzen fördern das Gleichgewicht, lösen Spannungen und regen den emotionalen Fluss an.

Kleine Weisheiten des Frühlings von Meister HIROSHI:

TIEFE WAHREHEITEN SIND EINFACH

Mit dieser Haltung zog der japanische Shiat-su-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.

KLEINES AUGENTRAINING

Wir reiben unsere Handflächen aneinander bis sie ganz warm sind. Die warmen Hände legen wir wie Schalen vor die geöffneten Augen und lassen sie ein paar Sekunden da. Mehrmals wiederholen. Anschließend fahren wir mit den Augen eine achtförmige Bewegung, so als folgten wir mit unserem Blick den Rändern einer Brille nach. Mehrmals in beiden Richtungen wiederholen.

„Einfach entspannt“ mit Annette

Entdecke für Dich die abwechslungsreiche Vielfalt ganzheitlicher Entspannung. Schenke Körper, Geist und Seele ausgleichende, regenerierende Pausen im oft fordernden und hektischen Alltag. Annette Maas ist zertifizierte Entspannungspädagogin nach ganzheitlicher Methode, qualifizierte Kursleiterin „Autogenes Training“ (nach J. H. Schultz) sowie „Progressive Muskelentspannung“ (nach Jacobsen).

Der Frühling ist wie ein leiser Neustart – kaum merklich am Anfang, doch plötzlich ist er da. Die Luft ist milder, durchzogen vom Duft frischer Blüten, das Licht wärmer, die Farben kräftiger.

Ein tiefer Atemzug reicht, um zu spüren, dass etwas sich verändert hat. Einatmen. Durchatmen. Das Leben draußen beginnt neu, und vielleicht auch das in uns.

Manchmal genügt es, wieder zu spüren. Den Wind im Gesicht, die Sonne auf der Haut, den Atem in unserer Brust.

Oft sind es gerade diese einfachen Momente, in denen wir wirklich leben.

Nicht im Rennen von einem Ziel zum nächsten, nicht im ständigen Optimieren, sondern im Dasein.

Im Jetzt.

Frühling – wir dürfen staunen, innehalten, atmen und einfach sein.



ELLEN SCHMITZ
FITNESS

Aufgalopp ins chinesische „Jahr des Pferdes“

Das Jahr des Pferdes bringt eine kraftvolle, leidenschaftliche Energie, die Mut, Entschlossenheit und große Veränderungsbereitschaft fördert. Viele Menschen werden 2026 den Impuls spüren, neue Wege einzuschlagen, wichtige Entscheidungen zu treffen oder kreative Projekte mit frischer Dynamik voranzubringen.



GOOD VIBES



Trommeln mit Daniela

Fühle den Rhythmus und lass die Hände tanzen! Infos hierzu gibt es im Studio.

FRÜHLINGSANFANG TO DO LISTE:

- Einen Blumenkranz aus Gänseblümchen binden
- Mit dem Lieblingsmenschen picknicken
- Über Blumenwiesen tanzen
- Mit der Sonne um die Wette strahlen
- Wolken beim Vorbeiziehen beobachten
- Frühlingsgefühle genießen