

# Winter-Stundenplan

Gültig ab 1. Dezember 2025

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



Um die Schönheit einer Schneeflocke zu erkennen, muss man in der Kälte stehen.




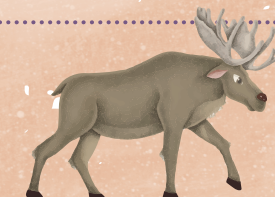


ELLEN SCHMITZ  
FITNESS

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



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: Winter – 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 Winter</p> <p>* Jeden 1. Samstag im Monat bleibt das Studio geschlossen!</p>
<p>9.00 – 12.15 GERÄTETRAINING</p> <p>17.00 – 19.00 GERÄTETRAINING</p> <p>17.25 – 18.10 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK   REHA</p> <p>18.15 – 19.00 ZUMBA</p> <p>19.00 – 20.00 QI GONG der vier Jahreszeiten: Winter – 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 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK   REHA</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>16.00 – 18.00 GERÄTETRAINING</p>  <p>NEU IM WINTER: EINFACH ENTSPANNT MIT ANNETTE</p> <p>Ab Februar jeden 1. Donnerstag im Monat: 18.00 – 19.00 Uhr Bitte in die Teilnehmerliste eintragen!</p>	<p>9.45 – 12.15 GERÄTETRAINING</p> <p>16.00 – 18.00 GERÄTETRAINING</p> <p>17.00 – 17.45 PILATES</p> <p>NEU: WINTERSPECIAL Termine und Infos hierzu siehe Rückseite</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: <a href="mailto:info@tanja-kahlenberg.de">info@tanja-kahlenberg.de</a></p> <p>TANJA KAHLENBERG Fitness &amp; Personal Training</p> 	<p>10.00 – 12.15 * GERÄTETRAINING</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

Lasst uns den Winter lieben, denn er ist der Frühling des Genies.



# Unsere Winterspecials:

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

## Das Wasserwellen Qi Gong

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.



## Kleine Übungsreihe für eine starke Abwehr

UND ANSCHLIESENDE MEDITATION ZUM WINTER

Diese Übungen sind so aufgebaut, dass sie besonders den Darm und den Lymphfluss aktivieren. Das geht am besten über alle Formen von statischer und dynamisch-rhythmischer Drehungen. Wer dieses Programm mitmacht wird sich danach deutlich wohler fühlen.

## Kleine Weisheiten des Winters von Meister HIROSHI:

### Tiefe Wahrheiten 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.

### Eine kleine Anregung zum Winter: Den Körper bürsten

Hiroshi empfiehlt im Winter, täglich unseren Körper zu bürsten. Damit schützen wir uns wirksam vor Erkältungen. Mit einer kleinen Bürste aus Naturfasern behandeln wir mit festen Strichen unseren Rücken, die Armaußenseiten und den Nacken. Die Haut soll sich röten. Anschließend warm duschen oder noch besser Wächelduschen. Eine reichhaltige Körperlotion rundet dieses Ritual ab.

## Neu im Winterprogramm: „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).

Starte im neuen Jahr  
mit einer einführenden Schnupperstunde:  
Donnerstag, 29.01.2026: 18.00 – 19.00 Uhr  
Samstag, 31.01.2026: 16.00 – 17.00 Uhr

Pro Termin max. 12 Teilnehmende.  
Bitte in die aushängende Liste eintragen.

GOOD  
VIBES



## Trommel mit Daniela

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



ELLEN SCHMITZ  
FITNESS



Der Winter steht vor der Tür – leise aber bestimmt. Mit jedem Tag wird die Luft klarer, die Welt ruhiger. Es ist als würde die Natur selbst einen tiefen Atemzug nehmen, um zur Ruhe zu kommen. Vielleicht ist das genau die Botschaft, die uns der Winter jedes Jahr schenkt: Innezuhalten. Der Winter erinnert uns daran, dass Rückzug nichts mit Stillstand zu tun hat – sondern Erneuerung. Unter der Schneedecke, so ruhig und unbewegt sie auch scheint, bereitet sich das Leben auf einen neuen Anfang vor. In dieser kommenden Jahreszeit liegt eine ganz besondere Magie.

## WINTERREGELN

Schneeflocken essen  
Bunte Mützen tragen  
Lange schlafen  
Kaminfeuer genießen  
Eine Schneeballschlacht machen  
Punsch trinken

Der Winter ist  
keine Jahreszeit,  
er ist ein Fest.

Anamika Mishra

