

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

 Rücken-Fit

9:30-10:15 Uhr

 **töne**

10:30-11:00 Uhr

 PILATES und
BEWEGLICHKEIT

9:30-11:00 Uhr

 **KIDS CLUB** 

9:15-12:00 Uhr

 Zirkeltraining



 YOGA

09:30-10:30 Uhr

 Rücken-Fit


10:45-11:30 Uhr

 **KIDS CLUB** 

9:15-11:30 Uhr

 **BODYMILLS**
BODYPUMP

9:30-10:30 Uhr

 Rehasport

Montag

14:00 - 14:45 Uhr

15:30 - 16:15 Uhr

Dienstag

13:30 - 14:15 Uhr

15:00 - 15:45 Uhr

Donnerstag


11:45 - 12:30 Uhr

13:00 - 13:45 Uhr

Das Zirkeltraining ist innerhalb der Öffnungszeiten durchgängig nutzbar.

 **BODYMILLS**
BODYPUMP

17:00-18:00 Uhr

 ZUMBA

18:10-18:55 Uhr

 **BODYMILLS**
BODYBALANCE

19:00-20:00 Uhr

 **KIDS CLUB** 

16:45-19:45 Uhr

 **BODYMILLS**
BODYCOMBAT

17:15-18:15 Uhr

 **BODYMILLS**
BODYPUMP

18:25-18:55 Uhr

 **CORE**

19:00-19:30 Uhr

 **BODYMILLS**
BODYBALANCE

17:00-18:00 Uhr

 **BODYMILLS**
BODYPUMP

18:10-19:10 Uhr

 **KIDS CLUB** 

16:30-19:45 Uhr

 **BODYMILLS**
BODYPUMP

17:00-17:30 Uhr

 **CORE**

17:35-18:05 Uhr

 **BODYMILLS**
BODYSTEP

18:15-19:15 Uhr

 **töne**

17:00-17:30 Uhr

 **BODYMILLS**
BODYBALANCE

17:40-18:40 Uhr

WICHTIG

- Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt!
- Kursplanänderungen unter Vorbehalt. Änderungen findet ihr auf unserer HP.
- Bitte Aushänge beachten!



Was eignet sich am besten?

Unser Kursplan

1/2024



	Programmbeschreibung	Dauer	Art	Verbrauch/h	Ergebnisse
HOCH	LES MILLS BODYCOMBAT Du trainierst den ganzen Körper und wirst fit, schnell und stark. Entfesse dein Potential und gewinne an Selbstvertrauen.	55 MINUTEN	KAMPFSPORT WORKOUT	BIS ZU 740 KALORIEN	Formt Beine, Arme, Rücken und Schulter, verbessert Beweglichkeit, Koordination und Geschwindigkeit.
	LES MILLS BODYSTEP Energiegeladenes Step-Workout, von dem du nicht genug bekommen kannst. Fühle dich lebendig und frei.	30/55 MINUTEN	STEP-CARDIO WORKOUT	BIS ZU 620 KALORIEN	Verbessert Fitness und Ausdauer, steigert Agilität und Koordination, definiert besonders Beine und Po.
	LES MILLS BODYPUMP Das original Langhantel-Workout, bei dem du Kraft aufbaust und deine Hauptmuskulatur definierst. Werde athletisch und stark.	30/55 MINUTEN	KRAFTTRAINING MIT LANGHANTEL UND SCHEIBEN	BIS ZU 560 KALORIEN	Baut Kraft und Ausdauer auf, formt und stärkt die Hauptmuskulatur.
MODERAT	LES MILLS CORE Das revolutionäre Core-Workout, das dir mehr funktionelle Kraft verleiht und deine Körpermitte formt. Spüre die Kraft in dir.	30 MINUTEN	CORE-KRÄFTIGUNGS-TRAINING	BIS ZU 500 KALORIEN	Formt und stärkt die Core-Muskulatur, verbessert die funktionelle Kraft für Balance, Mobilität und Prävention.
	ZUMBA Mit viel Spaß zur Wunschfigur! Lass dich von mitreißender Musik und lockeren Schritten motivieren. Zu lateinamerikanischer Urlaubsmusik können so schnell ein paar Pfunde purzeln.	45 MINUTEN	AUSDAUER TANZ-WORKOUT	BIS ZU 500 KALORIEN	Fördert die Koordination, kurbelt die Fettverbrennung an, stärkt den Rücken, hoher Spaßfaktor
	tone Das ideale Cross-Training-Workout ist die perfekte Mischung aus Kraft-, Cardio- und Core-Training. Geniesse ein 3 in 1 Workout.	30/45 MINUTEN	CORE, CARDIO, BALANCE, MOBILITÄT, KRAFT	BIS ZU 450 KALORIEN	Erhöht das allgemeine Fitnesslevel, kräftigt den Körper, verbessert das Körpergefühl, baut Stress ab.
NIEDRIG	LES MILLS BODYBALANCE Mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Pilates wird dein Körper gestärkt und deine Beweglichkeit gesteigert. Finde deine Balance.	30/55 MINUTEN	INSPIRIERT DURCH YOGA, TAI CHI UND PILATES	BIS ZU 340 KALORIEN	Verbessert die Gelenkflexibilität, steigert die Beweglichkeit, formt den Körper und fördert das Wohlbefinden.
	Rücken-Fit Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur sowie Bewegung zur Förderung des Muskel-Skelettsystems stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.	55 MINUTEN	KRAFT UND AUSDAUER	BIS ZU 350 KALORIEN	Stabilisierung und Kräftigung der Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur.
	Pilates & Beweglichkeit Du trainierst vor allem deine Körpermitte. Anschließend gönnst du deinem Körper einige Dehn- und Mobilisationsübungen für flexible Muskeln und gesunde Gelenke.	90 MINUTEN	KRAFT MOBILISATION DEHNUNG	BIS ZU 300 KALORIEN	Kräftigt die Rumpfmuskulatur, verbessert die Beweglichkeit, fördert die Entspannung.
	Reha-Sport Der Rehasport ist nur mit Anmeldung und Verordnung vom Arzt (Orthopäde) möglich. Bitte vereinbaren Sie vorher telefonisch einen Beratungstermin.				
	Zirkel-training Training an neun verschiedenen Geräten für alle großen Muskelgruppen. Wähle selbst, ob du deine Ausdauer oder deine Muskelkraft trainieren willst, oder beides? Du musst keinerlei Einstellungen an den Geräten vornehmen, sondern nur Platz nehmen und das Training beginnen. Die Belastung steuerst du über die Schnelligkeit deiner Ausführung – Egal, ob du alt oder jung, untrainiert oder sportlich bist, das Kreistraining ist das ideale Programm für alle.				



Schönherrstraße 8 · 09113 Chemnitz
 schönherr.fabrik, Eing. H · K · L, 2. Etage
 Tel. 0371/46 40 650
 info@ella-damenfitness.de

Öffnungszeiten	KIDS CLUB
Mo 09:00-21:00 Uhr	Kinderbetreuungszeiten nur mit Voranmeldung (1 Tag vorher).
Di 09:00-21:00 Uhr	
Mi 16:00-21:00 Uhr	
Do 09:00-14:00 Uhr	Di 09:15-12:00 Uhr
	16:45-19:45 Uhr
Fr 09:00-21:00 Uhr	Do 16:30-19:45 Uhr
Sa 09:00-13:00 Uhr	Fr 09:15-11:30 Uhr
So geschlossen	

www.ella-damenfitness.de

