## Was eignet sich am besten?

| | | Programmbeschreibung | Dauer | Art | Verbrauch/h | Ergebnisse |
|---|---|---|---|---|---|---|
| HOCH | LesMills BODYCOMBAT | Du trainierst den ganzen Körper und wirst fit, schnell und stark. Entfessle dein Potential und gewinne an Selbstvertrauen. | 55 MINUTEN | KAMPF-SPORT WORKOUT | BIS ZU 740 KALORIEN | Formung von Beine, Arme, Rücken und Schulter, verbessert Beweglichkeit, Koordination und Geschwindigkeit |
| HOCH | LesMills 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. |
| HOCH | LesMills 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. |
| HOCH | LesMills CXWORX | 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. |
| MODERAT | Dance | Das ultimative Tanz-Workout, bei dem du deine Ausdauer steigerst und Kalorien verbrennst. Tanze dich fit. | 30 MINUTEN | TANZ-CARDIO WORKOUT | BIS ZU 540 KALORIEN | Formt den Körper, verbessert die Koordination, steigert das Fitnesslevel |
| MODERAT | LesMills tone | Aus "**BODYVIVE**" wird jetzt "**tone**": Das ideale Cross-Training-Workout ist die perfekte Mischung aus Kraft-, Cardio- und Core-Training. Geniesse 3-in-1-Workout. | 30/45 MINUTEN | CORE, CARDIO, BALANCE, MOBILITÄT, WIDERSTAND | BIS ZU 450 KALORIEN | erhöht das allgemeine Fitnesslevel, kräftigt den Körper, verbessert das Körpergefühl, baut Stress ab |
| MODERAT | Stability | Das funktionelle Ganzkörpertraining für alle Muskel-Gruppen. Durch das "Schwingen" des Trainingsunter-grundes ist es mit keinem anderen Kurs vergleichbar. | 30 MINUTEN | KRAFT UND STABILITÄT | BIS ZU 400 KALORIEN | Stärkt die Rumpfmuskulatur, verbessert das Gleichgewicht und trainiert die Tiefenmuskulatur. |
| NIEDRIG | LesMills 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 |
| NIEDRIG | Bauch, Beine, Po | Der Name ist Programm. | 55 MINUTEN | KRAFT UND AUSDAUER | BIS ZU 400 KALORIEN | Formung von Bauch, Beine und Po |
| NIEDRIG | Rücken-Fit | Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur sowie Bewegung zur Förderung des Muskel-Skelett-systems stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. | 55 MINUTEN | KRAFT UND AUSDAUER | BIS ZU 350 KALORIEN | Stabilisierung und Kräftigung der Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur |

Denke daran: Wechsele deine Trainingseinheiten für die besten Ergebnisse zwischen den Wochentagen ab.

**Zirkel-training**

Training an neun verschiedenen Geräten für alle großen Musk elgruppen. Wähle selbst, ob du deine Ausdauer oder deine Musk elkraft trainieren willst, oder beides? Du musst k einerlei Einstellungen an den Geräten vornehmen, sondern nur Platz nehmen und das T raining beginnen. Die Belastung steuerst du über die Schnelligk eit deiner Ausführung – Egal, ob du alt oder jung , untrainiert oder sportlich bist, das Kreistraining ist das ideale Programm für alle.

Neu im Programm:
**Massagen**
**Lasst Euch beraten!**

# Kursplan

gültig ab
**Juli 2018**

SCHÖNHERR
Ella | Damen Fitness

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


**Öffnungszeiten**

| | | |
|---|---|---|
| Mo | 09:00-22:00 | Uhr |
| Di | 09:00-22:00 | Uhr |
| Mi | 16:00-22:00 | Uhr |
| Do | 09:00-14:00 | Uhr |
| | 16:00-22:00 | Uhr |
| Fr | 09:00-21:00 | Uhr |
| Sa | 09:00-13:00 | Uhr |
| So | geschlossen | |

**KIDS CLUB**

Kinderbetreuungszeiten nur mit Voranmeldung (1 Tag vorher).

| | | |
|---|---|---|
| Di | 09:15-12:00 | Uhr |
| | 16:45-19:45 | Uhr |
| Do | 16:30-19:45 | Uhr |
| Fr | 09:15-11:30 | Uhr |
| Sa | 09:15-12:00 | Uhr |

SCHÖNHERR
Ella | Damen Fitness

**Sport · Reha · Wellness · Kids Club**

**www.ella-damenfitness.de**

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|---|---|---|---|---|
| Rücken-Fit<br>9:15-10:15 Uhr | KIDS CLUB<br>9:15-12:00 Uhr | | Stability<br>9:15-9:45 Uhr | KIDS CLUB<br>9:15-11:30 Uhr | KIDS CLUB<br>9:15-12:00 Uhr |
| Stability<br>10:15-10:45 Uhr | Bauch · Beine · Po<br>9:30-10:30 Uhr | | Rücken-Fit<br>9:45-10:45 Uhr | LesMills BODYPUMP<br>9:30-10:00 Uhr | LesMills BODYPUMP<br>9:30-10:30 Uhr |
| LesMills tone<br>10:45-11:30 Uhr | LesMills tone<br>10:30-11:00 Uhr | | LesMills BODYBALANCE<br>10:45-11:45 Uhr | LesMills CXWORX<br>10:00-10:30 Uhr | LesMills CXWORX<br>10:30-11:00 Uhr |
| | LesMills BODYBALANCE<br>11:00-11:30 Uhr | | | | |
| LesMills BODYPUMP<br>17:30-18:30 Uhr | LesMills tone<br>17:00-17:30 Uhr | LesMills BODYBALANCE<br>17:00-18:00 Uhr | Stability<br>17:00-17:30 Uhr | LesMills tone<br>17:15-18:00 Uhr | |
| LesMills BODYCOMBAT<br>18:30-19:30 Uhr | Stability<br>17:30-18:00 Uhr | LesMills BODYPUMP<br>18:00-19:00 Uhr | LesMills BODYPUMP<br>17:30-18:00 Uhr | LesMills BODYBALANCE<br>18:00-19:00 Uhr | |
| LesMills BODYBALANCE<br>19:30-20:30 Uhr | Dance<br>18:00-18:30 Uhr | LesMills CXWORX<br>19:30-20:00 Uhr | LesMills CXWORX<br>18:00-18:30 Uhr | Rehasport | |
| | LesMills CXWORX<br>18:30-19:00 Uhr | | LesMills BODYSTEP<br>18:30-19:30 Uhr | | |
| | LesMills BODYSTEP<br>19:00-19:30 Uhr | | | | |
| | KIDS CLUB<br>16:45-19:45 Uhr | | KIDS CLUB<br>16:30-19:45 Uhr | | |

**Das Zirkeltraining ist innerhalb der Öffnungszeiten durchgängig nutzbar.**

**WICHTIG**

- Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt!
- Kursplanänderungen unter Vorbehalt. Änderungen können auf unserer Internetseite eingesehen werden.
- Bitte Aushänge beachten!

# Freikarte

für eine Kurseinheit deiner Wahl

Gastpauschale **2,- EUR !**
inkl. Getränke und Dusche

(gilt für 1 Person, 1x einlösbar, Voranmeldung erforderlich)

**Name**

**Telefon / E-Mail**

**Datum** **Uhrzeit**