

HOCH

MODERAT

NIEDRIG

	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	KAMPF-SPORT 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 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.
	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
	Stability Das funktionelle Ganzkörpertraining für alle Muskelgruppen. Durch das "Schwingen" des Trainingsuntergrundes 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.
	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
NIEDRIG	Bauch, Beine, Po Der Name ist Programm.	55 MINUTEN	KRAFT UND AUSDAUER	BIS ZU 400 KALORIEN	Formt Bauch, Beine und Po
	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

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



ella | SCHÖNHERR
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
Vor Anmeldung (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

www.ella-damenfitness.de



ella | SCHÖNHERR
Damen
Fitness
Sport · Reha · Wellness · Kids Club

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

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

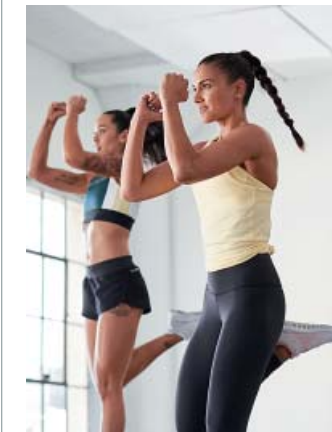
Datum

Uhrzeit



100% Spaß

Resultate 100%



WICHTIG

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

KIDS CLUB 9:15-12:00 Uhr

LES MILLS **BODYPUMP**

9:30-10:30 Uhr

LES MILLS **CXWORX**

10:30-11:00 Uhr

KIDS CLUB 9:15-11:30 Uhr

LES MILLS **BODYPUMP**

9:30-10:00 Uhr

LES MILLS **CXWORX**

10:00-10:30 Uhr

Stability

9:15-9:45 Uhr

Rücken-Fit

9:45-10:45 Uhr

LES MILLS **BODYBALANCE**

10:45-11:45 Uhr

Zirkeltraining



KIDS CLUB 9:15-12:00 Uhr

Bauch · Beine · Po

9:30-10:30 Uhr

tone

10:30-11:00 Uhr

LES MILLS **BODYBALANCE**

11:00-11:30 Uhr

tone

17:00-17:30 Uhr

Stability

17:30-18:00 Uhr

LES MILLS **BODYPUMP**

18:00-18:30 Uhr

LES MILLS **CXWORX**

18:30-19:00 Uhr

LES MILLS **BODYSTEP**

19:00-19:30 Uhr

KIDS CLUB 16:45-19:45 Uhr

LES MILLS **BODYBALANCE**

17:00-18:00 Uhr

LES MILLS **BODYPUMP**

18:00-19:00 Uhr

LES MILLS **CXWORX**

19:00-19:30 Uhr

LES MILLS **BODYPUMP**

17:30-18:00 Uhr

LES MILLS **CXWORX**

18:00-18:30 Uhr

LES MILLS **BODYSTEP**

18:30-19:30 Uhr

KIDS CLUB 16:30-19:45 Uhr

tone

17:15-18:00 Uhr

LES MILLS **BODYBALANCE**

18:00-19:00 Uhr

Rehasport



Rücken-Fit

9:15-10:15 Uhr

Stability

10:15-10:45 Uhr

tone

10:45-11:30 Uhr



LES MILLS **BODYPUMP**

17:30-18:30 Uhr

LES MILLS **BODYCOMBAT**

18:30-19:30 Uhr

LES MILLS **BODYBALANCE**

19:30-20:30 Uhr

Das Zirkeltraining ist innerhalb der Öffnungszeiten durchgängig nutzbar.