



WELLNESS

Erholung und Entspannung im Fitness-Studio

Regeneration nach dem Training, relaxen, Geist und Körper einfach mal baumeln lassen ...

In unserem Wellnessbereich verfügen wir über ein umfangreiches Angebot um es sich rund um gut gehen zu lassen. Neben einer traditionellen finnischen Sauna bieten wir auch eine Infrarotsauna, sowie zum Abkühlen den klassischen Kübelschwall und Erlebnisduschen. Bei leichtem Vogelgezwitscher lässt es sich mit der Rotlicht- und Sonnentherapie besonders gut entspannen und den Saunagang perfekt abrunden.

Eine ebenso gute Ergänzung zur Sauna ist das Kneipp-Fußbad. Das fördert nicht nur die Durchblutung, sondern auch deine Gesundheit. Für verspannte Gliedmaßen und Rückenpartien sind die angenehmen Wärmebänke genau richtig. Mit wohliger Wärme die deinen Körper umfasst, lässt sich der Alltag leicht vergessen. Unser Wohlfühlruheraum bietet mit leise prasselndem Lagerfeuer einen entspannten Ausklang nach dem Saunieren und Training. Dazu einen Eiweißshake trinken, auf der Liege relaxen, in einer Zeitschrift blättern und die Ruhe genießen.



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
www.ella-damenfitness.de

Öffnungszeiten

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



ella | SCHÖNHERR
Damen
Fitness

Persönlich · Professionell · Individuell



KIDS CLUB



Dein Kind mit zum Sport nehmen?

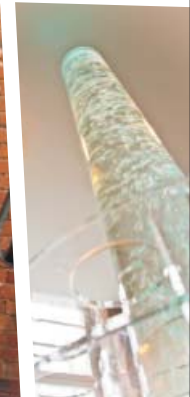
Bei Ella gar kein Problem! Unser Kids Club bietet dir eine liebevolle und professionelle Kinderbetreuung während deines Trainings. An vier Wochentagen kümmert sich unsere gelernte Heilerziehungspflegerin und Tagesmutter, um deinen Nachwuchs. Denn nur wenn du dein Kind in den besten Händen weißt, hast du den Kopf frei zum Trainieren oder Entspannen. Gerade für den Wiedereinstieg in's Fitness-Training nach der Schwangerschaft ist unser Kids Club ideal – Wir nehmen Kinder bereits ab einem Alter von 8 Wochen auf. Für eine unkomplizierte Betreuung bitten wir um Voranmeldung am Vortag bis 20 Uhr.

Betreuungszeiten

Dienstags: 09:15 - 12:00 Uhr
17:00 - 20:00 Uhr
Donnerstags: 16:30 - 20:00 Uhr
Freitags: 09:15 - 11:30 Uhr
Samstags: 09:15 - 12:00 Uhr

Genau das Richtige für dich!

Unser Studio gibt dir die Möglichkeit dich auszupeinern, gesund zu erhalten oder einfach mal genüsslich zu entspannen – in einer Umgebung, in der du dich wohlfühlst. Gestaltet in frischen, lebendigen Farben, bietet die moderne Einrichtung einen reizvollen Kontrast zum Industriecharme der Schönherrfabrik. Unsere bestens ausgebildeten Mitarbeiter unterstützen deine individuellen Ziele und erstellen für dich gern ein optimales Trainingsprogramm, abgestimmt auf Fitness, Gesundheit oder Abnehmen, egal, ob du Einsteiger bist oder schon viele Jahre im Fitnessstudio trainierst.



KURSE



Ein Workout wie für dich gemacht!

Bei uns findest du den passenden Kurs für deine Ziele.

Neben den original LesMills Kursen wie Bodypump, Bodyvive oder Bodyattack, bieten wir dir eine Reihe eigener Kursprogramme. Vom Dance-Workout über Rücken-Fit bis hin zum Gleichgewichtstraining.

LesMills Body Pump – Das original Langhantel-Workout

LesMills Body Vive – Perfekte Mischung aus Kraft-, Cardio- und Core-Training

LesMills Body Balance – Finde deine Balance mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Pilates

LesMills Body Step – Energiegeladenes Step-Workout

LesMills Body Attack – Impulsives Cardio-Workout

LesMills Body CX WORX – Das revolutionierte Core-Workout

Ella Bauch · Beine · Po – Komm schnell in Form

Ella Rücken-Fit – Sag den Rückenschmerzen Goodbye

Ella Dance – Ganzkörper-Workout mit Gute-Laune-Garantie

Ella Stability (Swing) – funktionelles Ganzkörpertraining auf schwingendem Untergrund

GERÄTETRAINING

Ob Muskelkraft, -Ausdauer oder um den gesamten Körper zu stärken. Bei uns findest du für jedes Bedürfnis das richtige Training

CARDIOTRAINING

Zum Aufwärmen, gemütlich Radeln oder Laufen oder für ein anstrengendes Intervalltraining, unsere beiden Cardiotrecken mit Aussicht und TV-Unterhaltung bieten Abwechslung und für jeden das richtige Gerät.

FUNKTIONELLES TRAINING

Training an TechnoGym-Geräten

Dehnung an Flexability-Geräten

Schlingentraining

Black-Roll Faszientraining

SCHWANGERSCHAFT

Schwangerschaftbegleitendes Training

Leichtes Training während der Schwangerschaft ist für Mutter und Kind gesund: weniger typische körperliche Beschwerden und eine komplikationsfreiere Geburt. Fühl dich gut beim „Mami werden“.

Fit nach der Schwangerschaft

Wir helfen dir, nach deiner Schwangerschaft wieder zu deiner Form zu finden und dir etwas Zeit nur für dich und deinen Körper zu gönnen. Werde schnell fit für den Alltag mit Baby & Co.

REHA

Mit unserem Partner „Medicon“ (Sächsischer Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.) bieten wir Euch professionellen Rehabilitationssport. Ziel des Rehabilitationssportes ist die langfristige Sicherung des Rehabilitationserfolges und die Wiedereingliederung der Betroffenen in das Arbeitsleben und die Gesellschaft

ZIRKELTRAINING mit Easy Circle von TechnoGym

Zirkeltraining an ständig wechselnden Geräten hält dich in Schwung! Du kannst hier in 4 verschiedenen Trainingsvarianten trainieren und damit deine gewünschten Trainingsziele erreichen.

TESTING UND BERATUNG

Testing und individuelle Trainingsplanung: Nach einem ausführlichen Check wird dir dein persönlicher Trainingsplan zusammengestellt und von unseren Trainern gemeinsam mit dir, Stück für Stück, besprochen.

Gesundheits-Check: Du willst wissen, wie deine Fortschritte sind? Wie du dich in deiner Zeit bei uns weiterentwickelt hast? Wir finden es zusammen mit dir heraus.

Außerdem

Preise nach individueller Beratung, Eiweißshakes und -riegel in vielen leckeren Geschmacksrichtungen, Getränkeflats für Mineraldrinks, Duschen inklusive