

## Was eignet sich am besten?

Abnehmen

LES MILLS **BODYVIVE** LES MILLS **BODYATTACK** LES MILLS **BODYSTEP**

Dance

Rücken und Beweglichkeit

LES MILLS **BODYVIVE** LES MILLS **BODYBALANCE** LES MILLS **CXWORX**

LES MILLS **BODYPUMP**

Stability Rücken-Fit

Figur und Kräftigung

LES MILLS **BODYVIVE** LES MILLS **BODYBALANCE** LES MILLS **CXWORX**

LES MILLS **BODYPUMP**

Bauch · Beine · Po

Schwangerschaft

LES MILLS **BODYVIVE** LES MILLS **BODYBALANCE**

Rücken-Fit

Herz-/Kreislauf (Gesund bleiben)

LES MILLS **BODYVIVE** LES MILLS **BODYATTACK** LES MILLS **BODYSTEP**

Dance

Jungbrunnen

LES MILLS **BODYVIVE** LES MILLS **BODYBALANCE** LES MILLS **CXWORX**

LES MILLS **BODYPUMP**

Stability Rücken-Fit Bauch · Beine · Po

**Bauch · Beine · Po**  
Der Name ist Programm.

**Rücken-Fit** Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur sowie Bewegung zur Förderung des Muskel-Skelettsystems stehen im Mittelpunkt dieses Kurses, bei dem alle Verspannungen verschwinden. Weitere Infos gibt es bei deinem Trainer im Studio.

**Stability** das funktionelle Ganzkörpertraining spricht alle Muskelgruppen an und ist mit keinem anderen Kurs vergleichbar. Durch das „Schaukeln“ des Trainingsuntergrundes trainierst du pausenlos die Rumpfmuskulatur. Stability eignet sich für das Training des Gleichgewichtes bei älteren Menschen genauso wie zum Training der Tiefenmuskulatur für Breiten- und Leistungssport.

**Dance** Einfach umsetzbare Dance-Moves zu populären Chart-Hits machen es dir möglich, den Körper mit Spaß und Tanz in Form zu bringen. Die 30 min Dance-Class bringt eine Menge Abwechslung in deinen Trainingsalltag, lockert deine Muskulatur und schult zugleich die Koordination.

**Zirkeltraining** an ständig wechselnden Geräten hält dich in Schwung! Du kannst hier in vier verschiedenen Trainingsvarianten trainieren und damit deine gewünschten Trainingsziele festlegen. 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, antrainiert oder sportlich bist, das Kreistraining ist das ideale Programm für alle.

LES MILLS **BODYPUMP** ist der Original-Langhantelkurs mit energiegeladener Musik, geschaffen für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Du stärkst deine Hauptmuskelgruppen, Knochen sowie dein Immunsystem, schnell und effektiv!

LES MILLS **BODYBALANCE** bringt deinen Geist und Körper in Einklang. Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit statischen Kräftigungsübungen, Stretching, Meditation und Atemtechnik.

LES MILLS **BODYSTEP** ist für Personen aller Fitnesslevel gemacht. Erlebe in einer motivierenden Gruppe die Power einer durchdachten Choreographie zu energiegeladener Musik. Mit Body Step verbesserst du deine Herz-Kreislauf-Fitness, kräftigst deine Muskulatur und steigerst den Fettabbau.

LES MILLS **BODYATTACK** ist ein hochintensives Cardio-Workout, das mit einfachen Bewegungsabläufen deine Kraft und Ausdauer steigert. Athletische Aerobic-Bewegungen werden kombiniert mit Kraft- und Sportelementen. Egal ob du Profi oder Beginner bist, die dynamischen Instruktionen, die energiegeladene Musik und die Gruppendynamik werden dich dazu motivieren deine Fitnessziele zu erreichen. In einem 30 oder 60 Min-Format wird deine Schnelligkeit, Fitness, Kraft sowie Beweglichkeit verbessert.

LES MILLS **CXWORX** stärkt und formt die Kernmuskulatur und funktionelle Kraft, kurz und sehr effektiv. Du wirst gut aussehen und dich gut fühlen. Das sind die effektivsten 30 Minuten deines Tages.

LES MILLS **BODYVIVE** ist ein Programm, das Aerobic-Elemente zur Herz-Kreislauf-Fitness, Widerstandstraining für Kraft und Stabilität sowie Stretching und Beweglichkeitsübungen enthält – Tubes kommen dabei zum Einsatz. Auch für Einsteiger bestens geeignet.

# Kursplan

gültig ab  
April 2017



**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

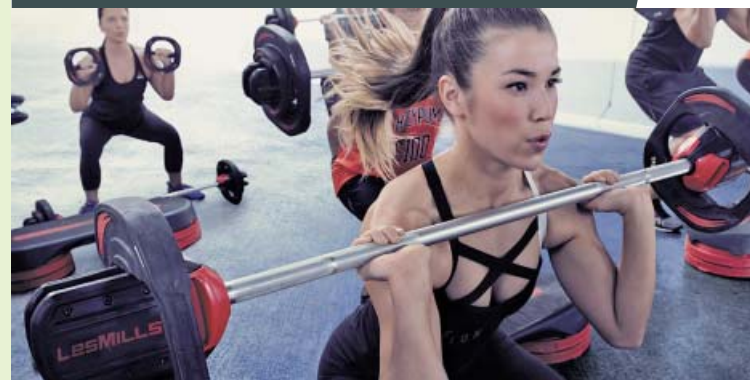
### Öffnungszeiten

Mo 09:00-22:00 Uhr  
Di 09:00-22:00 Uhr  
Mi 16:00-22:00 Uhr  
Do 09:00-13:00 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  
17:00-20:00 Uhr  
Do 16:30-20:00 Uhr  
Fr 09:15-11:30 Uhr  
Sa 09:15-12:00 Uhr

[www.ella-damenfitness.de](http://www.ella-damenfitness.de)



**ella** SCHÖNHERR  
Damen  
Fitness

mit Saunalandschaft und Kinderbetreuung



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,  
Vor Anmeldung erforderlich)

Name

ausgewählter Kurs

Datum

Uhrzeit



100% Spaß

Resultate

100%



Rücken-Fit

9:15-10:15 Uhr

Stability

10:15-10:45 Uhr

LES MILLS  
BODYVIVE

10:45-11:30 Uhr



LES MILLS  
BODYPUMP

17:30-18:30 Uhr

LES MILLS  
BODYATTACK

18:30-19:30 Uhr

LES MILLS  
BODYBALANCE

19:30-20:30 Uhr

KIDS CLUB   
9:15-12:00 Uhr

Bauch · Beine · Po

9:30-10:30 Uhr

LES MILLS  
BODYVIVE

10:30-11:00 Uhr

LES MILLS  
BODYBALANCE

11:00-11:30 Uhr



Stability

9:15-9:45 Uhr

Rücken-Fit

9:45-10:45 Uhr

LES MILLS  
BODYBALANCE

10:45-11:45 Uhr

KIDS CLUB   
9:15-11:30 Uhr

LES MILLS  
BODYPUMP

9:30-10:00 Uhr

LES MILLS  
CXWORX

10:00-10:30 Uhr

Dance

10:30-11:00 Uhr

KIDS CLUB   
9:15-12:00 Uhr

LES MILLS  
BODYPUMP

9:30-10:30 Uhr

LES MILLS  
CXWORX

10:30-11:00 Uhr



Rücken-Fit

April bis Juni  
15:00-16:00 Uhr

LES MILLS  
BODYVIVE

17:15-18:00 Uhr

LES MILLS  
BODYBALANCE

18:00-19:00 Uhr

## WICHTIG

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

Außerhalb der Kurszeiten kannst du alle Trainingsgeräte nutzen oder im Wellness-Bereich entspannen.

Das Zirkeltraining ist durchgängig nutzbar.

KIDS CLUB   
17:00-20:00 Uhr

Stability

17:30-18:00 Uhr

LES MILLS  
BODYVIVE

18:00-18:30 Uhr

LES MILLS  
CXWORX

18:30-19:00 Uhr

LES MILLS  
BODYSTEP

19:00-19:30 Uhr

LES MILLS  
BODYPUMP

19:30-20:00 Uhr

LES MILLS  
BODYBALANCE

17:00-18:00 Uhr

LES MILLS  
BODYPUMP

18:00-19:00 Uhr

LES MILLS  
BODYATTACK

19:00-19:30 Uhr

LES MILLS  
CXWORX

19:30-20:00 Uhr

Stability

17:00-17:30 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   
16:30-20:00 Uhr