

Montag

Zeit	Angebot	Studio
07:30 - 07:45	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:25	Pilates I	Studio 2
11:00 - 11:55	Rücken Fit	Studio 2
12:00 - 13:00	BODYPUMP	Studio 2
13:00 - 13:25	Bauch Spezial	Studio 2
17:00 - 17:55	Spinning II	Cycle Studio
18:00 - 18:55	Kick Fit	Studio 1
18:15 - 18:30	Bauch Express	Gym
19:00 - 19:55	Body Shape	Studio 2
19:00 - 19:55	Spinning I	Cycle Studio
19:00 - 19:45	Aqua	Pool
19:15 - 19:30	BBP Express	Gym
20:00 - 21:00	BODYPUMP	Studio 2
20:00 - 20:55	Spinning III	Cycle Studio
20:15 - 20:30	Bauch Express	Gym
21:00 - 21:55	Yoga	Studio 2

Dienstag

Zeit	Angebot	Studio
10:00 - 10:55	Senioren Fit COURSE	Studio 2
11:00 - 11:55	Yoga COURSE* KK	Studio 2
11:15 - 12:00	Aqua	Pool
12:00 - 12:25	Body Shape Intensive	Studio 2
12:00 - 12:45	Aqua	Pool
12:30 - 12:55	Pilates Intensive	Studio 2
15:30 - 16:25	Step I	Studio 2
17:30 - 18:25	Body Shape	Studio 2
18:00 - 18:45	Aqua Pilates	Pool
18:15 - 18:30	Bauch Express	Gym
18:30 - 19:25	Latin Moves	Studio 2
19:00 - 20:00	Schwimmtraining	Pool
19:00 - 20:00	Food & Fit COURSE* KK	Cycle Studio
19:15 - 19:30	Bauch Express	Gym
19:30 - 20:30	BODYPUMP	Studio 2
20:00 - 20:55	Spinning II	Cycle Studio
20:30 - 20:55	Bauch Spezial	Studio 2

Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
07:30 - 07:45	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:25	Pilates II	Studio 2
11:00 - 11:55	Spinning II	Cycle Studio
12:00 - 12:55	3 Dimension	Studio 2
17:30 - 18:25	Dance Aerobic	Studio 2
18:15 - 18:30	Bauch Express	Gym
18:30 - 19:25	Step II	Studio 2
18:30 - 19:25	Spinning I	Cycle Studio
19:15 - 19:30	Bauch Express	Gym
19:30 - 20:30	BODYATTACK	Studio 2
19:30 - 20:25	Spinning III	Cycle Studio
20:15 - 20:30	Bauch Express	Gym
20:30 - 21:30	BODYPUMP	Studio 2

Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:55	Good Morning Yoga	Studio 2
10:00 - 10:55	Yoga COURSE* KK	Studio 2
11:00 - 11:55	Rücken Fit	Studio 2
12:00 - 13:00	Pilates Prävention COURSE*	Studio 3
13:00 - 13:55	Body Shape	Studio 2
17:00 - 17:55	RÜDY Fit	Studio 2
18:00 - 18:55	Tai Chi KK	Studio 1
18:00 - 18:55	Rücken Basic COURSE* KK	Studio 2
18:15 - 18:30	Bauch Express	Gym
19:00 - 19:55	Step I	Studio2
19:00 - 19:45	Aqua	Pool
19:15 - 19:30	BBP Express	Gym
20:00 - 21:00	Krav Maga COURSE	Studio 1
20:00 - 21:00	BODYPUMP	Studio 2
20:00 - 20:55	Spinning I	Cycle Studio
20:15 - 20:30	Bauch Express	Gym

Freitag

Zeit	Angebot	Studio
10:30 - 11:25	Rücken Basic COURSE* KK	Studio 2
10:30 - 11:25	Spinning I	Cycle Studio
11:30 - 12:30	BODYPUMP	Studio 2
12:30 - 12:55	Bauch Spezial	Studio 2
16:00 - 17:00	BODYPUMP	Studio 2
17:00 - 17:55	3 Dimension	Studio 2
18:00 - 18:55	Yoga	Studio 2
18:15 - 19:00	Aqua	Pool
18:15 - 18:30	Bauch Express	Gym
18:30 - 19:25	Spinning II	Cycle Studio
19:00 - 19:55	Pilates I	Studio 2
19:00 - 19:45	Aqua Gymnastik COURSE KK	Pool
19:15 - 19:30	Bauch Express	Gym
19:30 - 21:00	Food & Fit COURSE* KK	Cycle Studio

Samstag

Zeit	Angebot	Studio
10:00 - 10:15	Bauch Express	Gym
11:00 - 11:55	Pilates II	Studio 2
12:00 - 12:55	Core Training COURSE	Studio 1
13:00 - 14:00	BODYPUMP	Studio 2
13:00 - 13:45	Aqua	Pool
14:00 - 14:55	Step II	Studio 2
14:30 - 15:25	Spinning I	Cycle Studio
15:00 - 15:55	Dance Aerobic	Studio 2
16:00 - 16:55	Body Shape	Studio 2
17:15 - 17:30	Bauch Express	Gym

Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
10:30 - 11:55	Ballett COURSE	Studio 1
12:00 - 12:55	Body Shape	Studio 2
12:00 - 12:55	Spinning III	Cycle Studio
12:00 - 12:45	Aqua	Pool
13:00 - 14:00	BODYPUMP	Studio 2
14:00 - 15:00	BODYATTACK	Studio 2
15:30 - 16:25	Pilates mit Ball	Studio 2
17:00 - 18:15	Yoga & Entspannung	Studio 2
18:15 - 18:30	Bauch Express	Gym

Legende

- Express** - effektives, kurzes Training im Gym
COURSE - spezieller Kurs mit Kostenbeteiligung, Anmeldung/Informationen an der Rezeption, auch für Gäste
***** - 10-wöchiger Gesundheitskurs, Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung an der Rezeption
KK - geförderter Krankenkassenkurs
I - Einsteiger
II - Mittelstufe
III - Fortgeschritten

Vor allem Ihrer Gesundheit zu Liebe bitten wir Sie:

- pünktlich zu erscheinen
- ein Handtuch zu benutzen
- feste Schuhe zu tragen
- keine Glasflaschen mitzubringen

Wir bieten Ihnen exklusiv folgende Original-Kurse von Les Mills:



KURSINFO

Aqua – Besonders gelenkschonendes Kräftigungs- und Ausdauertraining für den ganzen Körper im Wasser.

Bauch Spezial – Ultimatives Training für die gerade & seitliche Bauchmuskulatur

BODYATTACK – Das energiegeladene Ausdauertraining. Verbrennt Kalorien und verbessert die Kraft in Beinen und Oberkörper.

BODYPUMP – Das original Langhantel-Programm zur Kräftigung des gesamten Körpers: die besten Gewichtübungen und das Gewicht Ihrer Wahl zu mitreißender Musik. Pump it up!

Body Shape – Intensives Training mit Kleingeräten zur Kräftigung, Straffung & Stabilisierung des ganzen Körpers.

Dance Aerobic – Erleben Sie ein ausdauerorientiertes Training mit abwechslungsreichen Schritten und vielseitigen Choreographien; kombiniert mit diversen Tanzstilen zu toller Dance-Music.

Kick Fit – Power, Spaß, Dynamik! Anspruchsvolles Fitnesstraining mit Elementen aus dem Kampfsport. Nur Sie sind Ihr Gegner!

Latin Moves – Latinomusik und viel Rhythmus garantieren eine Stunde mit viel Fun & Drive. Es werden Grundschritte aus Salsa, Merengue, Latin und afrobrasilianische Kombinationen.

Pilates – Ein Muss für jeden, der sich durch gesunde Bewegung wohlfühlen möchte! Bei diesem ganzheitlichen Körpertraining werden fließende Bewegungen, die Konzentration auf das Körperzentrum und die Atmung in Einklang gebracht.

Rücken Fit – Durch spezielles Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungstraining für Rücken und Bauch erzielen Sie eine Verbesserung der Körperhaltung und Rumpfstabilität. Beugen Sie Rückenproblemen und -schmerzen vor!

Schwimmtraining – Schwimmen ist gesund und hält fit! In diesem Kurs Erlernen bzw. Verbessern Sie Ihre Schwimmtechniken, verbessern die Ausdauer und genießen die nahezu schwerelose Fortbewegung im Wasser.

Spinning – Intensives Herz-Kreislauf-Training auf speziellen Rädern zu motivierender Musik. Im Team werden Berge erklimmen, gegen Winde gefahren und ins Ziel gesprintet – wählen Sie individuell Ihre Intensität und Ihren Widerstand!

Step – Das „Step“ ist eine höhenverstellbare Plattform. Je nach Level, erlernen Sie im Step-Kurs einfache Grundschritte oder komplexe Choreographien. Ein hervorragendes Training für Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Koordination, sowie Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur!

Tai Chi – Sanfter und langsamer Übungsstil der chinesischen Kampfkunst. Trainiert Körper und Geist, dient der inneren Zentrierung und beugt Krankheiten vor. Für Mitglieder jetzt kostenlos.

Yoga – Bewusste Abfolge von klassischen Yoga-Positionen. Yoga trainiert Kraft, Beweglichkeit und Geist und kann zur mentalen Ruhe und inneren Balance führen.

3 Dimension – Erleben Sie alle Trainingsprinzipien in einer Stunde: Kraft, Ausdauer und Entspannung. Jeder Teil wird 20 min. trainiert.

Ballett Course – Bewegungs- und Techniktraining unter professioneller Anleitung.

Core Training Course – Funktionelles Ganzkörper-Workout. Entdecken Sie neue Herausforderungen und Trainingsreize.

Food & Fit – Erleben Sie ein Ernährungs- und Bewegungstraining in Einem. Unter fachlicher Anleitung bekommen Sie jede Woche neue Tipps zu Ihrem Ernährungsverhalten und lernen zielgerichtet, wie Sie durch ein abgestimmtes Training zu Ihrem Wunschgewicht gelangen.

Pilates Prävention Course KK – Ganzkörpertraining für die tiefer liegende Muskulatur. Kombination aus Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination, Stretching und Entspannungsphasen in harmonischen und fließenden Bewegungen.

Rücken Basic Course KK – Übungen und Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung von Rückenschmerzen werden vermittelt. Es gibt verschiedene Schwerpunkte wie Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Entspannung, welche die Haltung verbessern und die Wirbelsäule entlasten sollen.

Senioren Fit Course – Kräftigungstraining, Koordinations- & Entspannungsübungen.

You can fight Course – Effektive Selbstverteidigung für Jedermann. Stärken Sie Ihre mentale und körperliche Kraft.

Für weitere Informationen sprechen Sie bitte unsere Trainer oder unsere Rezeption an.

Holmes Place Health Club
Köln am Gürzenich
Gürzenichstraße 6-16
50667 Köln

T. 0221.598 14 14
F. 0221.598 14 15
info@c1.holmesplace.de
www.holmesplace.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Do.: 07:00 - 23:00 Uhr
Fr.: 07:00 - 22:00 Uhr
Sa. – So.: 09:00 - 20:00 Uhr

HOLMES
PLACE


STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 04. Januar 2010
Köln am Gürzenich

Mit freundlicher Unterstützung von:

Altan Foto

- Eigene Bilder auf Leinwand
- Digitalfotos auf echtem Fotopapier
- XXL-Fotoposter

Apostelnstr. 26 50667 Köln
Tel. 0221-2575508  info@altanfoto.de
www.altanfoto.de



HOTEL AM
AUGUSTINERPLATZ

53 ZIMMER (teilklimatisiert)

**10% RABATT AUF DEN TAGESPREIS
FÜR ALLE HOLMES-PLACE-MITGLIEDER**
(je nach Verfügbarkeit)

Hohe Straße 30 - 50667 Köln
WWW.HOTEL-AM-AUGUSTINERPLATZ.DE



one life. live it well.