

Montag

Zeit	Angebot	Studio
09:00 - 09:50	Wirbelsäule	Studio 2
10:00 - 11:00	Hot Iron I	Studio 1
10:00 - 10:50	Step I	Studio 2
11:00 - 11:25	Bauch & Rücken	Studio 1
11:15 - 12:00	Aqua	Pool
11:30 - 11:55	Flexi-Bar	Studio 1
12:00 - 12:25	Lower Body	Studio 1
12:10 - 13:00	Qi Gong	Studio 2
15:00 - 15:25	Bauch & Rücken	Studio 2
17:30 - 17:55	Flexi-Bar	Studio 1
17:30 - 18:30	BodyART	Studio 2
18:00 - 18:25	Lower Body	Studio 1
18:30 - 19:30	Iron Cross III	Studio 1
18:30 - 19:20	Wirbelsäule	Studio 2
19:30 - 20:20	Vital Kompakt	Studio 1
19:30 - 20:20	Pilates	Studio 2
19:30 - 20:15	Aqua	Pool
19:35 - 20:45	Indoor Cycling III	Cycling Studio
20:30 - 21:40	Kundalini Yoga	Studio 1

Dienstag

Zeit	Angebot	Studio
07:30 - 08:30	Hot Iron I	Studio 1
08:35 - 09:25	Indoor Cycling I	Cycling Studio
09:00 - 09:25	Flexi-Bar	Studio 1
09:30 - 09:55	Beweglichkeit	Studio 1
10:00 - 10:25	Beckenboden	Studio 1
10:30 - 11:20	Pilates	Studio 1
11:30 - 11:55	Bauch & Rücken	Studio 2
12:00 - 12:25	Beweglichkeit	Studio 2
17:30 - 17:55	Lower Body	Studio 2
18:00 - 18:50	Wirbelsäule	Studio 1
18:00 - 18:25	Upper Body	Studio 2
18:00 - 18:45	Aqua	Pool
19:00 - 20:00	Hot Iron I	Studio 1
19:00 - 19:50	Hip Hop	Studio 2
19:00 - 20:00	Schwimmtraining II	Pool
20:00 - 20:25	Bauch & Rücken	Studio 1
20:00 - 20:50	Flexi Relax	Studio 2
20:00 - 21:00	Own Zone Cycling	Cycling Studio
21:00 - 21:50	Pilates	Studio 1

Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
09:30 - 10:20	Vital Kompakt	Studio 1
10:00 - 10:25	Best Age Gym	Studio 2
10:30 - 11:20	Wirbelsäule	Studio 1
11:30 - 11:55	Lower Body	Studio 1
11:30 - 12:15	Aqua	Pool
12:00 - 12:25	Bauch & Rücken	Studio 1
17:00 - 18:10	Hatha Yoga II	Studio 1
18:00 - 18:50	Vital Kompakt	Studio 2
18:30 - 19:20	Step II	Studio 1
18:30 - 19:20	Indoor Cycling II	Cycling Studio
19:00 - 19:25	Beweglichkeit	Studio 2
19:30 - 20:30	Hot Iron II	Studio 1
19:30 - 20:20	Flexi Gym	Studio 2
20:30 - 21:20	Box Training	Studio 1
20:30 - 20:55	Bauch Workout	Studio 2

Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
08:30 - 08:55	Lower Body	Studio 1
09:00 - 09:25	Upper Body	Studio 1
09:30 - 10:20	Aerobic	Studio 1
10:30 - 11:20	Pilates	Studio 1
10:30 - 11:20	Zirkeltraining	Gym
11:30 - 11:55	Beweglichkeit	Studio 1
11:30 - 12:40	Kundalini Yoga	Studio 2
15:00 - 15:25	Bauch & Rücken	Studio 2
17:30 - 17:55	Flexi-Bar	Studio 2
18:00 - 19:00	Hot Iron I	Studio 1
18:00 - 18:50	Wirbelsäule	Studio 2
18:00 - 18:50	Indoor Cycling I	Cycling Studio
19:00 - 19:50	Pilates	Studio 1
19:00 - 19:50	Kick Fit	Studio 2
19:00 - 19:45	Aqua	Pool
20:00 - 21:00	BodyART	Studio 1
20:00 - 20:25	Bauch & Rücken	Studio 2

Freitag

Zeit	Angebot	Studio
08:30 - 08:55	Flexi-Bar	Studio 1
09:00 - 09:50	Pilates	Studio 1
10:00 - 11:00	Hot Iron II	Studio 1
11:00 - 11:50	Wirbelsäule	Studio 1
11:00 - 11:25	Bauch & Rücken	Studio 2
12:00 - 12:45	Aqua	Pool
17:00 - 17:50	Tai Chi	Studio 1
17:30 - 17:55	Step Intro	Studio 2
18:00 - 19:00	Iron Cross III	Studio 1
18:00 - 18:50	Step I	Studio 2
19:00 - 19:25	Bauch Workout	Studio 1
19:00 - 19:50	Flexi Gym	Studio 2
19:10 - 20:00	Indoor Cycling II	Cycling Studio
19:30 - 20:40	Hatha Yoga II	Studio 1

Samstag

Zeit	Angebot	Studio
10:30 - 11:30	Hot Iron I	Studio 1
10:30 - 11:20	Pilates	Studio 2
11:00 - 12:00	Schwimmtraining I	Pool
11:30 - 12:20	Flexi Gym	Studio 2
11:45 - 12:35	Indoor Cycling II	Cycling Studio
12:00 - 12:25	Lower Body	Studio 1
12:30 - 13:20	Dance Aerobic (engl.)	Studio 1
12:45 - 13:30	Aqua	Pool
13:30 - 14:40	Hatha Yoga II	Studio 1
15:00 - 16:00	Bauchtanz	Studio 1

Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
10:30 - 11:20	Pilates	Studio 1
10:30 - 11:20	Hatha Yoga I	Studio 2
11:30 - 12:20	Vital Kompakt	Studio 1
11:30 - 12:20	Flexi Relax	Studio 2
11:30 - 12:15	Aqua	Pool
12:30 - 13:30	Hot Iron II	Studio 1
13:30 - 13:55	Bauch Workout	Studio 1
13:45 - 14:30	Aqua	Pool
17:30 - 18:40	Hatha Yoga II	Studio 2
18:00 - 18:50	Wirbelsäule	Studio 1
19:00 - 20:00	Own Zone Cycling	Cycling Studio

Legende

- I - Einsteiger
- II - Mittelstufe
- III - Fortgeschritten

Vor allem Ihrer Gesundheit zu Liebe bitten wir Sie:

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

KURSI NFO

Aerobic – Erleben Sie ein ausdauerorientiertes Training mit abwechslungsreichen Schritten und vielseitigen Choreographien. Der Klassiker!

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

BodyART – Hier steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. Es werden Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischem DO IN, eigenen Positionen und klassische Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung verbunden.

Box Training – Power, Spaß, Dynamik & Kommunikation! Anspruchsvolles Fitnessstraining mit Elementen aus dem Boxen. Auch One To One!

Flexi Gym – Angelehnt an klassische Kräftigungskurse wird in diesem Angebot die Muskulatur des gesamten Körpers gekräftigt. Zusätzlich ermöglicht der Flexi-Bar® ein Kräftigen der tiefliegenden Muskulatur. Weiterhin werden zahlreiche andere Fähigkeiten verbessert, die es dem Menschen ermöglichen, gesünder durchs Leben zu gehen. Dazu zählen unter anderem Gleichgewicht, Koordination und Stabilität.

Flexi Relax – Bewusstmachung und Wahrnehmung sind wichtige Bestandteile dieses Gruppenkurses. In einer angenehmen, entspannten Atmosphäre werden die Vorzüge des Flexi-Bars® für Körper, Geist und Seele kennengelernt. Hinzu kommen Elemente aus dem Yoga, Pilates oder auch Stretchingpositionen. Dabei bewirkt die Arbeit mit dem Flexi-Bar® ein Kräftigen der tiefliegenden Muskulatur.

Hatha Yoga – Entspricht dem ursprünglichen indischen Yoga-Stil, der eine ideale Balance zwischen Körper und Geist entwickelt. Für Anfänger ein idealer Einstieg. Genießen Sie diese Erlebnisreise nach Innen!

Hot Iron I – Wenn Sie bereits Erfahrungen mit anderen Kräftigungskursen gemacht haben, können Sie sich beim Hot Iron™ I an die Langhantel gewöhnen. Sowohl Männer als auch Frauen können mit viel Spaß auf sichere Weise trainieren. Sie werden spüren, wie sich Muskeln straffen und der Körper mehr Definition bekommt.

Hot Iron II – Nach 6 - 8 Wochen Hot Iron™ I hat sich der Körper an den Trainingsreiz gewöhnt und ist bereit für den nächsten Schritt. Neue Übungen, ein teilweise veränderter Belastungsbereich der Muskulatur und eine verlängerte Trainingszeit trainieren den Körper auf andere Weise als vorher. Durch die Ergänzung weiterer Beanspruchungsformen der Muskulatur wird dieser Kurs noch effektiver und anspruchsvoller.

Iron Cross III – Dieser Kurs trägt den neuesten Ergebnissen im Bereich „Figurtraining“ Rechnung. Mit dem eher satz- bzw. serienartigen Stundenkonzept erfahren fortgeschrittene Hot Iron™-Teilnehmer/-innen bei deutlich geringeren Wiederholungszahlen und somit höheren Gewichten eine neue Herausforderung mit der Zielsetzung Hypertrophie. Daher ist Iron Cross™ sehr gut geeignet zur Körperfettreduktion bei Frauen und Männern!

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

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

Kundalini Yoga – Yoga im traditionellen, indischen Stil. Bestandteile der Kurse sind die klassische Yoga-Übungsfolge, intensive Atemübungen und eine ausführliche Meditation. Besonders empfehlenswert für Menschen, die einen energetischen Ausgleich und spirituelle Erfahrung suchen.

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.

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.

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 – In einer langen Reihe von Ganzkörperbewegungen werden bei dieser traditionellen chinesischen Kampfkunst Körper, Geist und Seele zusammengeführt. Wenngleich die Bewegungen aus der Kampfkunst stammen, sind sie doch anmutig, langsam, entspannend und ineinander übergehend. Stress und Anspannungen werden abgebaut.

Qi Gong – Die Übungen des Qi Gong umfassen einfach zu erlernende Techniken, wie gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegung, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation, welche die „Lebensenergie“ im menschlichen Körper stimulieren. Ein sanfter Einstieg in die Welt der chinesischen Körper- und Bewegungsphilosophie.

Zirkeltraining – Ein intensives Ganzkörpertraining in einem separaten Trainingszirkel. Das Zirkeltraining kombiniert ein hohes Maß an Effektivität und Zeitersparnis mit dem Ziel, die Belastbarkeit zu steigern. Ein Trainer motiviert die Teilnehmer und begleitet das Training.

Holmes Place Health Club

Berlin – Neue Welt

Hasenheide 109

10967 Berlin

T. 030.62 72 58 00

F. 030.62 72 58 10

info.nwt@holmesplace.de

www.holmesplace.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 06:30 - 23:00 Uhr

Sa. - So.: 10:00 - 22:00 Uhr

Feiertag: wie Sonntag

Kinderbetreuung:

Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr

16:00 - 19:30 Uhr

Sa. - So.: 10:00 - 19:00 Uhr

Feiertag: wie Sonntag

Raumvermietung für Seminare, Schulungen, Workshops sowie Film-/Foto- und andere Events: Konferenzraum, Kurs-Studios, Pool und Trainingsfläche. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Rezeption oder per E-Mail an: info.nwt@holmesplace.de

HOLMES
PLACE

STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 02. Januar 2010
Berlin – Neue Welt



one life. live it well.