

Montag

Zeit	Angebot	Studio
09:30 - 10:20	Pilates	Studio 1
10:30 - 10:55	Bauch & Rücken	Studio 1
10:35 - 11:20	Aqua	Pool
16:30 - 16:55	Bauch & Rücken	Studio 1
17:00 - 17:25	Lower Body	Studio 1
17:00 - 17:45	Kids	Studio 2
17:30 - 17:55	Upper Body	Studio 1
18:00 - 18:50	Step I	Studio 1
18:00 - 18:50	Flexi Gym	Studio 2
18:00 - 18:50	Indoor Cycling I	Cycling Studio
19:00 - 20:00	Hot Iron I	Studio 1
19:00 - 19:50	Pilates	Studio 2
19:00 - 19:50	Indoor Cycling II	Cycling Studio
19:30 - 20:15	Aqua	Pool
20:00 - 20:50	Aerobic	Studio 1
20:00 - 20:50	Box Training	Studio 2
21:00 - 21:25	Bauch & Rücken	Studio 1

Dienstag

Zeit	Angebot	Studio
08:30 - 09:20	Aroha	Studio 1
09:30 - 10:30	BodyART	Studio 1
10:40 - 11:30	Wirbelsäule	Studio 1
10:45 - 11:30	Aqua	Pool
11:45 - 12:30	Aqua	Pool
16:30 - 16:55	Bauch & Rücken	Studio 1
17:00 - 17:50	Wirbelsäule	Studio 1
17:30 - 17:55	Step Intro	Studio 2
18:00 - 19:00	Iron Cross	Studio 1
18:00 - 18:50	Step Dance II	Studio 2
18:30 - 19:30	Lauftreff I	Outdoor
19:00 - 19:50	Vital Kompakt	Studio 1
19:00 - 19:50	Jazz Dance	Studio 2
19:00 - 19:50	Indoor Cycling I	Cycling Studio
19:00 - 20:00	Schwimmen I	Pool
20:00 - 20:25	Bauch & Rücken	Studio 1
20:00 - 20:50	Pilates	Studio 2
20:00 - 20:50	Indoor Cycling II	Cycling Studio
20:00 - 21:00	Schwimmen II	Pool
20:30 - 21:40	Hatha Yoga	Studio 1

Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:50	Qi Gong	Studio 1
09:00 - 09:50	Tai Chi	Studio 1
10:00 - 10:25	Bauch & Rücken	Studio 1
10:30 - 11:20	Flexi Gym	Studio 1
17:00 - 17:50	Wirbelsäule	Studio 1
17:00 - 17:45	Kids	Studio 2
18:00 - 18:50	Bosu	Studio 1
18:00 - 18:25	Bauch & Rücken	Studio 2
18:00 - 18:45	Aqua	Pool
18:30 - 19:20	Indoor Cycling I	Cycling Studio
19:00 - 20:00	Hot Iron II	Studio 1
19:00 - 19:50	Pilates	Studio 2
19:00 - 19:45	Aqua	Pool
19:30 - 20:40	Indoor Cycling III	Cycling Studio
20:00 - 20:50	Flexi Gym	Studio 1
20:00 - 20:50	Kick Fit	Studio 2

Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
09:00 - 09:50	Wirbelsäule	Studio 1
09:30 - 10:20	Step I	Studio 2
09:55 - 10:20	Beweglichkeit	Studio 1
10:35 - 11:20	Aqua	Pool
11:00 - 12:10	Hatha Yoga	Studio 1
17:30 - 18:20	Vital Kompakt	Studio 1
17:30 - 17:55	Bauch & Rücken	Studio 2
18:00 - 18:25	Bosu Gym	Studio 2
18:30 - 19:30	BodyART	Studio 1
18:30 - 18:55	Beweglichkeit	Studio 2
18:30 - 19:20	Indoor Cycling I	Cycling Studio
18:30 - 19:30	Schwimmen I	Pool
19:00 - 19:50	Capoeira	Studio 2
19:30 - 20:30	Hot Iron II	Studio 1
19:30 - 20:40	Indoor Cycling II	Cycling Studio
19:30 - 20:30	Schwimmen III	Pool
20:00 - 20:25	Bauch & Rücken	Studio 2
20:30 - 21:20	Box Training	Studio 2

Freitag

Zeit	Angebot	Studio
09:30 - 10:20	Vital Kompakt	Studio 1
10:30 - 11:20	Pilates	Studio 1
11:35 - 12:20	Aqua	Pool
16:30 - 16:55	Bauch & Rücken	Studio 2
17:00 - 17:50	Aerobic	Studio 1
17:00 - 17:25	Beweglichkeit	Studio 2
18:00 - 18:50	Step Dance II	Studio 1
18:00 - 18:45	Aqua	Pool
18:30 - 19:30	BodyART	Studio 1
18:30 - 19:00	Indoor Cycling Intro	Cycling Studio
18:30 - 19:30	Lauftreff II	Outdoor
19:00 - 19:50	Hip Hop	Studio 2
19:00 - 19:50	Indoor Cycling I	Cycling Studio
19:30 - 20:30	Hot Iron I	Studio 1
20:00 - 20:50	Tai Chi	Studio 2

Samstag

Zeit	Angebot	Studio
10:00 - 10:50	Wirbelsäule	Studio 1
11:00 - 11:50	Flexi Relax	Studio 1
11:00 - 11:50	Modern Dance	Studio 2
12:00 - 12:50	Latin	Studio 1
12:00 - 12:25	Upper Body	Studio 2
12:05 - 12:50	Aqua	Pool
12:30 - 12:55	Lower Body	Studio 2
13:30 - 14:40	Kundalini Yoga	Studio 1
17:00 - 18:00	Hot Iron I	Studio 1
18:00 - 18:25	Bauch & Rücken	Studio 1
18:00 - 19:10	Indoor Cycling II	Cycling Studio

Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
10:00 - 10:50	Aerobic	Studio 1
10:00 - 10:25	Bauch & Rücken	Studio 2
11:00 - 11:50	Flexi Gym	Studio 1
12:00 - 12:45	Aqua	Pool
15:00 - 15:25	Lower Body	Studio 1
15:30 - 15:55	Upper Body	Studio 1
16:00 - 16:50	Bosu	Studio 1
16:30 - 17:20	Hatha Yoga	Studio 2
17:00 - 18:00	Iron Cross	Studio 1
17:30 - 18:20	Pilates	Studio 2
18:10 - 19:20	Indoor Cycling III	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

KURSINFO

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.

Aroha – Ein effektiver und unkomplizierter Kurs im ¼ Takt mit einer Kombination aus verschiedenen ozeanischen Bewegungselementen. Ein Training für Körper, Geist und Seele.

Beweglichkeit – Durch gezielte und moderne Dehnungsübungen beugen Sie Einschränkungen der Beweglichkeit vor.

BodyART – Ein Ganzkörpertrainingskonzept, das den Geist und den Körper als Einheit anspricht. Es vereint Körperkräftigung, Flexibilität, Stabilisation und Atmung.

Bosu Gym – Balance- und Stabilisationsübungen auf dem Bosu. Durch statische und dynamische Bewegungen werden Schnell- Maximalkraft und Kraftausdauer trainiert.

Box Training – Unter professioneller Leitung erlernen Sie die Techniken des Boxens. Popen Sie sich richtig aus!

Capoeira – kommt aus Brasilien und kombiniert Elemente aus Tanz, Kampfsport und Gymnastik zu einem fantastischen Herz-Kreislauf-Training. Beweglichkeit und Koordination werden gefördert.

Flexi Gym/Relax – Das Training mit dem Flexi-Bar kräftigt die tiefliegende Muskulatur und verbessert Gleichgewicht, Koordination und Stabilität.

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

Hot Iron I/II – Ein Langhanteltraining zur Kräftigung des gesamten Körpers: die besten Gewichtssübungen und das Gewicht ihrer Wahl zu mitreißender Musik für den ganzen Körper.

Iron Cross – Ein Langhanteltraining für Fortgeschrittene zur Kräftigung des gesamten Körpers. Geringe Wiederholungszahlen und hohe Gewichte fördern den Muskelaufbau und die Fettreduktion.

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 – Anspruchsvolles Fitnesstraining mit Elementen aus dem Kampfsport: kicken, boxen, fit werden.

Kids – Ein Kurs mit viel Spaß und Bewegung für Kinder jeder Altersstufe.

Kundalini Yoga – Beinhaltet klassische Yoga-Übungsfolgen, 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 Grundschriffe oder komplexe Choreographien. Ein hervorragendes Training für Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Koordination, sowie Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur!

Tai Chi – Bei dieser chinesischen Bewegungskunst werden die Übungsfolgen sanft, fließend und zeitlupeartig durchgeführt. Diese „Meditation in Bewegung“ fördert die Konzentration, die Koordination und Entspannung.

Qi Gong – Eine chinesische, ganzheitliche Bewegungskunst zur Kultivierung von Körper und Geist.

Vital Kompakt – ein abwechslungsreiches Training, bestehend aus einem Ausdauertraining, funktionellen Kräftigungsübungen sowie einer abschließenden Entspannungseinheit.

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

Holmes Place Health Club

Berlin – Ostkreuz

Hirschberger Straße 3

10317 Berlin

T. 030.557 79 79 00

F. 030.557 79 79 10

info.osk@holmesplace.de

www.holmesplace.de

Öffnungszeiten:

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

Sa. - So.: 09:00 - 21:00 Uhr

Feiertag: wie Sonntag

Kinderbetreuung:

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

Mo., Mi., Fr.: 15:00 - 19:00 Uhr

Sa. - So.: 09:30 - 19:00 Uhr

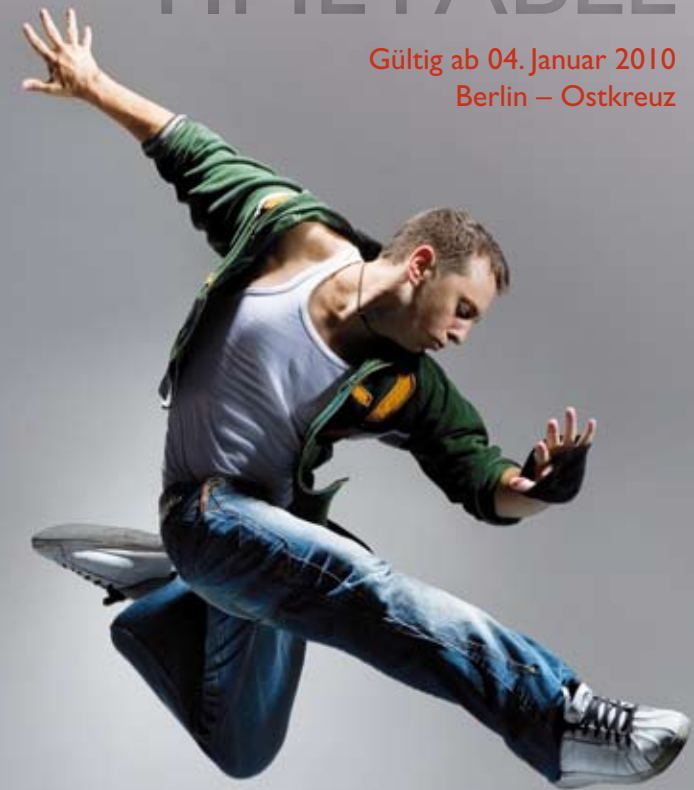
Feiertag: wie Sonntag

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.osk@holmesplace.de

HOLMES
PLACE

STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 04. Januar 2010
Berlin – Ostkreuz



one life. live it well.