

Montag

Zeit	Angebot	Studio
06:30 - 06:45	Bauch Express	Gym
07:30 - 08:30	Good Morning Yoga	Studio 1
10:00 - 10:50	Rücken Fit	Studio 2
11:00 - 11:50	Pilates II	Studio 2
11:00 - 11:45	Aqua	Pool
12:30 - 13:30	BODYPUMP	Studio 2
14:00 - 15:10	Tai Chi	Studio 2
17:00 - 18:00	Yoga I	Studio 1
17:00 - 18:00	BODYPUMP	Studio 2
18:00 - 18:50	MTV Dance	Studio 2
18:00 - 18:45	Aqua	Pool
18:00 - 18:15	Bauch Express	Gym
18:15 - 19:25	Ashtanga Yoga II	Studio 1
18:30 - 18:45	Bauch Express	Gym
18:30 - 18:55	Rudern	Gym
19:00 - 20:00	BODYPUMP	Studio 2
19:00 - 19:50	Spinning I	Studio 3
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym
19:30 - 20:15	Aqua	Pool
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym
20:00 - 21:00	BODYBALANCE	Studio 1
20:00 - 20:50	Step II	Studio 2
20:00 - 21:00	Spinning III	Studio 3
20:00 - 20:15	Bauch Express	Gym
20:30 - 20:45	Bauch Express	Gym
21:00 - 21:50	Pilates II (engl.)	Studio 1

Dienstag

Zeit	Angebot	Studio
06:30 - 06:45	Bauch Express	Gym
07:30 - 08:30	BODYBALANCE	Studio 1
08:00 - 08:15	Stretching Express	Gym
10:00 - 10:50	Body Shape	Studio 2
11:00 - 11:45	Aqua	Pool
12:00 - 12:50	Pilates II (engl.)	Studio 2
13:00 - 14:00	Yoga I	Studio 1
17:00 - 17:50	Sen Fi	Studio 1
17:30 - 18:20	Bauch & Rücken	Studio 2
18:00 - 18:45	Aqua	Pool
18:00 - 18:15	Bauch Express	Gym
18:30 - 18:50	Po Spezial	Studio 2
18:30 - 18:45	Bauch Express	Gym
18:30 - 18:55	Rudern	Gym
19:00 - 19:25	Kick Fit Warm up	Studio 2
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym
19:30 - 20:20	Pilates II	Studio 1
19:30 - 20:20	Kick Fit	Studio 2
19:30 - 20:30	Spinning II	Studio 3
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym
20:00 - 20:15	Bauch Express	Gym
20:30 - 21:30	Yoga II	Studio 1
20:30 - 21:30	BODYPUMP	Studio 2
20:30 - 20:45	Bauch Express	Gym
21:30 - 21:50	Stretch & Relax	Studio 2

Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
06:30 - 06:45	Bauch Express	Gym
07:00 - 07:45	Wake up Spinning	Studio 3
07:30 - 08:30	Good Morning Yoga	Studio 1
10:00 - 10:50	Rücken Fit	Studio 2
11:00 - 12:00	Yoga I	Studio 1
11:00 - 11:45	Aqua	Pool
12:30 - 13:30	BODYPUMP	Studio 2
14:00 - 15:00	Qi Gong	Studio 1
17:00 - 18:00	BODYBALANCE	Studio 1
17:00 - 17:50	Dance Aerobic	Studio 2
18:00 - 19:10	Ballett	Studio 1
18:00 - 18:50	Bauch & Rücken	Studio 2
18:00 - 18:15	Bauch Express	Gym
18:30 - 18:45	Bauch Express	Gym
18:30 - 18:55	Rudern	Gym
19:00 - 20:00	BODYPUMP	Studio 2
19:00 - 19:50	Spinning I	Studio 3
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym
19:15 - 20:15	Yoga I	Studio 1
19:30 - 20:15	Aqua	Pool
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym
20:00 - 21:00	NIA	Studio 2
20:00 - 21:00	Spinning III	Studio 3
20:00 - 20:15	Bauch Express	Gym
20:30 - 21:40	Yoga III (engl.)	Studio 1
20:30 - 20:45	Bauch Express	Gym

Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
06:30 - 06:45	Bauch Express	Gym
07:30 - 08:30	BODYBALANCE	Studio 1
08:00 - 08:15	Stretching Express	Gym
10:00 - 10:50	Body Shape	Studio 2
11:00 - 11:45	Aqua	Pool
12:00 - 12:50	Pilates I	Studio 2
13:00 - 14:00	Yoga I	Studio 1
13:00 - 13:50	Fatburner	Studio 2
17:00 - 18:00	Yoga I	Studio 1
17:30 - 18:20	Body Shape	Studio 2
18:00 - 18:15	Bauch Express	Gym
18:15 - 19:25	Jivamukti Yoga II	Studio 1
18:30 - 19:20	Latin Moves	Studio 2
18:30 - 18:45	Bauch Express	Gym
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym
19:30 - 20:20	Pilates I	Studio 1
19:30 - 20:30	BODYPUMP	Studio 2
19:30 - 20:30	Spinning II (engl.)	Studio 3
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym
20:00 - 20:15	Bauch Express	Gym
20:30 - 21:20	Kick Fit	Studio 2
20:30 - 20:45	Bauch Express	Gym
21:30 - 21:50	Po Spezial	Studio 2

Freitag

Zeit	Angebot	Studio
06:30 - 06:45	Bauch Express	Gym
07:00 - 07:45	Wake up Spinning	Studio 3
07:30 - 08:30	Good Morning Yoga	Studio 1
10:00 - 10:50	Rücken Fit	Studio 2
11:00 - 11:50	Pilates I	Studio 2
11:00 - 11:45	Aqua	Pool
12:30 - 13:30	BODYPUMP	Studio 2
14:00 - 15:10	Tai Chi	Studio 2
17:00 - 18:00	BODYBALANCE	Studio 1
17:00 - 17:50	Fatburner	Studio 2
18:00 - 19:10	Hatha Yoga II	Studio 1
18:00 - 18:50	Step I	Studio 2
18:00 - 18:45	Aqua	Pool
18:00 - 18:15	Bauch Express	Gym
18:30 - 18:45	Bauch Express	Gym
18:30 - 18:55	Rudern	Gym
19:00 - 20:00	BODYPUMP (engl.)	Studio 2
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym
19:15 - 20:05	Progressive Relaxation	Studio 1
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym
20:00 - 20:15	Bauch Express	Gym
20:15 - 20:35	Stretch & Relax	Studio 1
20:15 - 21:15	Jazz Dance	Studio 2

Samstag

Zeit	Angebot	Studio
10:00 - 11:00	Good Morning Yoga I	Studio 1
10:00 - 11:00	BODYPUMP	Studio 2
10:15 - 11:15	Spinning II	Studio 3
10:30 - 10:45	Bauch Express	Gym
11:00 - 11:45	Aqua	Pool
11:15 - 12:15	Yoga II	Studio 1
11:30 - 12:20	Dance Aerobic	Studio 2
12:30 - 13:20	Body Shape	Studio 2
13:30 - 14:00	Welcome Class	Studio 2
15:00 - 15:55	Capoeira Workout	Studio 2
15:00 - 15:25	Rudern	Gym
16:00 - 18:00	Special/Workshop COURSE*	Studio 1
16:00 - 16:50	Pilates I	Studio 2
16:00 - 16:15	Bauch Express	Gym
17:00 - 18:00	BODYPUMP	Studio 2
17:00 - 17:15	Bauch Express	Gym
18:00 - 19:00	Yoga I	Studio 1
18:00 - 18:15	Bauch Express	Gym
18:15 - 19:05	Spinning I	Studio 3
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym

Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
10:00 - 10:50	Pilates I	Studio 2
10:00 - 10:50	Spinning I	Studio 3
10:30 - 10:45	Bauch Express	Gym
11:00 - 12:00	Yoga II	Studio 1
11:00 - 11:50	Body Shape	Studio 2
12:00 - 12:50	Bauch & Rücken	Studio 2
15:00 - 15:50	Sen Fi	Studio 1
16:00 - 17:00	BODYBALANCE	Studio 1
16:00 - 16:15	Bauch Express	Gym
17:00 - 18:10	Hatha Yoga I	Studio 1
17:00 - 18:00	BODYPUMP	Studio 2
17:00 - 17:15	Bauch Express	Gym
18:00 - 18:15	Bauch Express	Gym
18:20 - 19:30	Hatha Yoga II	Studio 1
18:30 - 19:40	Ballett	Studio 2
18:30 - 19:30	Spinning III	Studio 3
18:30 - 18:45	Stretching Express	Gym
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym

Legende

Express - effektives, kurzes Training im Gym
COURSE - spezieller Kurs mit Kostenbeteiligung
 Anmeldung/Informationen an der Rezeption

* - Termine an der Rezeption zu erfragen

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

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



KURSI NFO

Aqua – Kräftigendes, gelenkschonendes Training im Wasser, welches die Muskulatur stärkt und das Herz-Kreislaufsystem auf Trab bringt.

Ashtanga Yoga – Herausfordernde Yogaklasse, in der ein Teil der traditionellen I. Serie geübt wird. Perfekt zum Erlernen der einzelnen Yogabausteine und zur Verbesserung der Technik und Qualität der eigenen Yogapraxis.

Bauch/Rücken – Effektives, muskuläres Kraftausdauertraining für die Bauch- und Rückenmuskulatur.

BODYBALANCE – Die Kombination aus Tai Chi, Yoga und Pilates bringt den Körper und Geist in Einklang.

BODYPUMP – Das ultimative Langhantel-Workout mit energiegeladener Musik. Stärkt Hauptmuskulgruppen, Knochen, Immunsystem und baut Körperfett ab.

Body Shape – Workout zur Kräftigung, Straffung und Stabilisierung des Körpers.

Capoeira Workout – brasilianischer Kampfkunst und traditionellem Tanz kombiniert als Workout für jeden der Kraft und Kondition fördern möchte.

Dance Aerobic – In diesen Stunden werden Sie zu mitreißender Musik einfache Schrittkombinationen bis hin zu komplexen Choreografien erarbeiten.

Fatburner – Ein Herz-Kreislauftraining für Einsteiger und Fortgeschrittene mit einfacher Choreographie aus der Aerobic sorgt für maximale Fettverbrennung.

Jivamukti Yoga – Dynamischer Yogastil mit Chanting, Musik und Meditation.

Latin Moves – Herz-Kreislauftraining zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Samba, Salsa, Merenge und vielen mehr...

Jazz Dance – Lassen Sie sich von den vielen Facetten des Jazz Dance inspirieren und mitreißen. Für alle, die Spaß am anspruchsvollen Tanzen haben.

Kick Fit – Mix aus asiatischen Kampfkünsten & Aerobic: kicken, boxen, fit werden!

MTV Dance – Coole Moves zu den neusten beats. In jeder Stunde einen Tanz erlernen mit jeder Menge Bewegung und Spaß!

NIA – Wohlfühl-Fitness Programm, mit Elementen aus Kampfkunst, Modern Dance, Yoga und Feldenkrais. Trainiert den Körper (Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer) und den Geist (Konzentration, Entspannung).

Pilates – Ganzheitliches Training, ausgehend von der tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur für einen schlanken, dynamischen Körper und starken Rücken.

Progressive Muskelrelaxation – Tiefenentspannung durch gezieltes Anspannen und Entspannen von einzelnen Muskeln verbessert ihr allgemeines Körpergefühl.

Qi Gong – Eine Jahrtausende alte chinesische ganzheitliche Bewegungstherapie für tiefe Entspannung und das Gefühl des „Erfrischt seins“.

Sen Fi – Sensual Fighting bedeutet sinnlich Kämpfen und ist ein Workout mit fernöstlichen Kampfsportelementen, vereint mit wechselnd sanften sowie kraftvollen Bewegungen im ¼ Takt.

Step – Herz-Kreislauftraining mit interessanten Choreografien auf einem höhenverstellbaren Plateau.

Spinning – Das ultimative Ausdauertraining in verschiedenen Leveln auf Rädern mit Widerstandsreglern und mitreißender Musik.

Tai Chi – Sanfte, fließende Bewegungen und Atmung um Blockaden im Körper zu lösen und das innere Gleichgewicht wieder zu erlangen.

Welcome Class – Einweisungsstunde über alle Kurse mit theoretischen und praktischem Teil, um die richtigen Kurse wählen zu können.

Special/Workshop – Umfangreiches und abwechslungsreiches Angebot an Workshops & Specials – jeden Monat anders! Aktuelle Informationen dazu erhalten Sie im monatlichen Veranstaltungskalender sowie an der Rezeption.

Holmes Place Health Club
Am Gendarmenmarkt
Friedrichstraße 68
Eingang Mohrenstraße
10117 Berlin

Öffnungszeiten:
Mo. - Do.: 06:00 - 23:00 Uhr
Fr.: 06:00 - 22:00 Uhr
Sa. - So.: 08:00 - 22:00 Uhr

T. 030.20 62 49 49
F. 030.20 62 49 45
info@b1.holmesplace.de
www.holmesplace.de

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 mail an: info@b1.holmesplace.de

CITYBKK
Ich bin versicherter!

Jetzt Mitglied werden und bis zu 600€ an Präventionskursgebühren zurückerstattet bekommen!
www.citybkk.de

spindler  **klatt**

BIG SIZE CLUBRESTAURANT
Ab 01.10.2009 Herbstöffnungszeiten
Do. bis Sa. ab 20.00 Uhr
Fr. & Sa. ab 23.00 Uhr Clubbing

Fon +49 (0) 30 319 88 18 - 67
Fax +49 (0) 30 319 88 18 - 71
Mobil 0178-2159015
reservation@spindlerklatt.com

MB
MEDIENHAUS BERLIN

MB Medienhaus Berlin GmbH
Grossbeerenstr. 2-10
12107 Berlin
Telefon: +49 30 25 93 67-0
Telefax: +49 30 25 93 67-30
E-Mail: info@m-berlin.de
Internet: www.m-berlin.de

HOLMES
PLACE

STUDIO
TIMETABLE

Gültig ab 04. Januar 2010
Berlin – Gendarmenmarkt



one life. live it well.