

## Montag

Zeit	Angebot	Studio
07:00 - 07:50	Indoor Cycling II	Studio 3
09:00 - 09:50	Vital Kompakt	Studio 1
10:00 - 11:00	Hot Iron II	Studio 1
10:00 - 10:50	BestAge Kompakt	Studio 2
10:00 - 10:30	Zirkeltraining	Gym
11:00 - 11:25	Beweglichkeit	Studio 1
11:00 - 11:45	Aqua Gym	Pool
11:30 - 11:55	Bauch & Rücken	Studio 1
11:50 - 12:35	Aqua Cardio	Pool
17:00 - 17:50	Flexi Gym	Studio 1
17:30 - 17:55	Bauch & Rücken	Studio 2
18:00 - 18:50	Vital Kompakt	Studio 1
18:00 - 18:50	Step I	Studio 2
19:00 - 20:00	Iron Cross	Studio 1
19:00 - 19:50	Wirbelsäule	Studio 2
19:00 - 19:50	Indoor Cycling I	Studio 3
19:00 - 19:45	Aqua Cardio	Pool
20:00 - 20:50	Boxen	Studio 1
20:00 - 20:50	Pilates	Studio 2
20:00 - 20:50	Indoor Cycling II	Studio 3

## Dienstag

Zeit	Angebot	Studio
09:00 - 10:00	Hot Iron II	Studio 1
09:00 - 09:50	Pilates	Studio 2
10:00 - 10:50	Vital Kompakt	Studio 1
10:00 - 11:15	Hatha Yoga	Studio 2
11:00 - 11:45	Aqua Cardio	Pool
11:00 - 11:25	Bauch & Rücken	Gym
11:30 - 11:55	Beweglichkeit	Gym
12:00 - 12:50	Wirbelsäule	Studio 2
16:00 - 16:50	Kindertanz	Studio 2
17:30 - 18:30	Hot Iron I	Studio 1
17:30 - 17:55	Beweglichkeit	Studio 2
18:00 - 18:25	Bauch & Rücken	Studio 2
18:30 - 19:20	Vital Kompakt	Studio 1
18:30 - 19:20	Hatha Yoga	Studio 2
18:30 - 19:15	Aqua Gym	Pool
19:00 - 19:30	Indoor Cycling I	Studio 3
19:20 - 20:05	Aqua Cardio	Pool
19:30 - 20:20	Wirbelsäule	Studio 1
19:30 - 20:20	Pilates	Studio 2
19:30 - 20:20	Indoor Cycling II	Studio 3
20:30 - 21:20	Flexi Gym	Studio 1

## Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
07:00 - 08:00	Hot Iron II	Studio 1
09:00 - 09:50	Body Shape	Studio 1
10:00 - 10:25	Beckenboden	Studio 2
10:30 - 11:45	Kundalini Yoga	Studio 1
10:30 - 11:00	Zirkeltraining	Gym
11:00 - 11:45	Aqua Gym	Pool
11:50 - 12:35	Aqua Cardio	Pool
17:00 - 17:25	Bauch & Rücken	Studio 1
17:00 - 17:50	Pilates	Studio 2
18:00 - 19:00	Hot Iron II	Studio 1
18:00 - 18:50	Body Shape	Studio 2
18:30 - 19:30	Schwimmen I	Pool
18:30 - 18:55	Bauch & Rücken	Gym
19:00 - 19:50	Boxen	Studio 1
19:00 - 19:50	Wirbelsäule	Studio 2
19:00 - 20:10	Indoor Cycling III	Studio 3
19:00 - 19:45	Aqua Gym	Pool
19:30 - 20:30	Schwimmen II	Pool
19:50 - 20:35	Aqua Cardio	Pool
20:00 - 20:50	Zirkeltraining	Studio 1
20:00 - 20:50	Fatburner	Studio 2

## Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
09:00 - 09:50	Pilates	Studio 2
10:00 - 10:50	Body Shape	Studio 1
10:00 - 11:15	Hatha Yoga	Studio 2
10:00 - 10:50	Indoor Cycling I	Studio 3
10:00 - 10:45	Aqua Gym	Pool
10:50 - 11:35	Aqua Cardio	Pool
11:15 - 11:40	Flexi Gym	Studio 1
17:00 - 17:50	Vital Kompakt	Studio 1
17:00 - 17:50	Pilates	Studio 2
18:00 - 19:00	Step II	Studio 1
18:00 - 18:25	Bauch & Rücken	Studio 2
18:00 - 18:45	Aqua Gym	Pool
18:30 - 19:00	Indoor Cycling I	Studio 3
19:00 - 19:50	Wirbelsäule	Studio 1
19:00 - 20:00	BodyART	Studio 2
19:00 - 19:50	Indoor Cycling II	Studio 3
19:00 - 20:30	Schwimmen III	Pool
20:00 - 21:00	Hot Iron II	Studio 1
20:00 - 20:50	Hip Hop	Studio 2
21:00 - 22:15	Kundalini Yoga	Studio 1

## Freitag

Zeit	Angebot	Studio
07:00 - 07:50	Indoor Cycling II	Studio 3
09:00 - 09:45	Aqua Gym	Pool
09:30 - 10:20	Vital Kompakt	Studio 1
09:30 - 09:55	Beckenboden	Studio 2
10:00 - 10:50	BestAge Kompakt	Studio 2
10:00 - 10:30	Zirkeltraining	Gym
10:30 - 11:20	Pilates	Studio 1
11:00 - 11:45	Aqua Cardio	Pool
17:30 - 18:20	Vital Kompakt	Studio 1
17:30 - 17:55	Bauch & Rücken	Gym
18:00 - 19:15	Ashtanga Yoga	Studio 2
18:30 - 19:30	Hot Iron II	Studio 1
18:30 - 19:15	Aqua Cardio	Pool
19:30 - 20:20	Body Shape	Studio 1
19:30 - 20:00	Indoor Cycling I	Studio 3
20:00 - 20:50	Indoor Cycling II	Studio 3

## Samstag

Zeit	Angebot	Studio
09:15 - 10:05	Feldenkrais	Studio 2
09:15 - 10:15	Schwimmen I	Pool
10:10 - 10:55	Aqua Gym	Pool
11:00 - 12:00	Hot Iron I	Studio 1
11:00 - 11:45	Aqua Cardio	Pool
12:00 - 13:00	Step II	Studio 1
13:00 - 13:50	Vital Kompakt	Studio 1
14:00 - 14:25	Bauch & Rücken	Studio 1
14:30 - 14:55	Beweglichkeit	Studio 1
16:00 - 16:50	Boxen	Studio 1
17:00 - 17:50	Step I	Studio 1
17:00 - 17:25	Beweglichkeit	Studio 2
17:30 - 17:55	Bauch & Rücken	Studio 2
18:00 - 18:50	Vital Kompakt	Studio 1

## Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
10:00 - 10:50	Pilates	Studio 1
11:00 - 11:50	Wirbelsäule	Studio 1
11:00 - 11:50	Indoor Cycling II	Studio 3
13:00 - 13:50	Body Shape	Studio 1
14:00 - 14:50	Wirbelsäule	Studio 1
15:00 - 16:00	Hot Iron II	Studio 1
16:00 - 16:50	Fatburner	Studio 1
17:00 - 17:50	Step I	Studio 1
17:00 - 17:50	Tai Chi	Studio 2
17:00 - 18:10	Indoor Cycling III	Studio 3
18:00 - 19:15	Kundalini Yoga	Studio 1
18:15 - 19:00	Aqua Cardio	Pool

## 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

**Aqua Gym/Aqua Cardio** – Ob mit Hilfsmitteln (Gym für die Muskel-  
ausdauer) oder ohne (Cardio für die Grundlagenausdauer), die Übungen  
wirken durch den Wasserwiderstand auf den ganzen Körper.

**Bauch & Rücken** – Im Gruppenkurs lernen Sie Übungen zur Kräftigung und  
Stabilisierung des Rumpfes kennen.

**Flexi-Gym** – Mit Hilfe des Flexi-Bar wird, ähnlich wie in einem klassischen  
Kräftigungskurs, die gesamte Muskulatur gekräftigt.

**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** – Ein motivierendes Langhanteltraining für den ganzen Körper.

**Iron Cross** – Für alle, die mehr wollen und Erfahrung im Langhanteltraining  
haben.

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

**Fatburner** – Das auf Fettverbrennung abgestimmte Herz-Kreislauf-Training:  
Eine einfache Choreographie sorgt für maximale Fettverbrennung und jede  
Menge Spaß.

**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.

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

**Vital Kompakt** – Eine motivierende Mischung aus Ausdauertraining,  
Kräftigung und Entspannung.

**Wirbelsäule** – Die Kräftigung der haltenden Muskulatur entlang der  
Wirbelsäule steht im Fokus dieses Kurses.

**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!

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

Holmes Place Health Club  
Hamburg – Bahrenfeld  
Gasstraße 2  
22761 Hamburg

T. 040.85 34 40 00  
F. 040.85 34 40 10  
info.bfd@holmesplace.de  
www.holmesplace.de

**Öffnungszeiten:**  
Mo. - Fr.: 06:30 - 23:00 Uhr  
Sa. - So.: 09:00 - 21:00 Uhr  
Feiertag: wie Sonntag

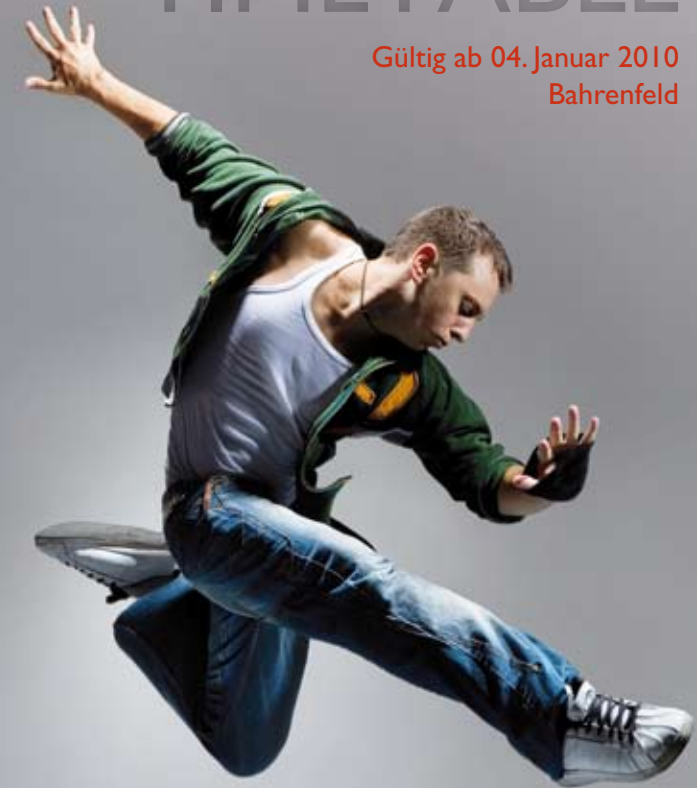
**Kinderbetreuung:**  
Mo., Mi., Fr.: 08:30 - 17:00 Uhr  
Di. & Do.: 08:30 - 13:30 Uhr  
15:30 - 18:30 Uhr  
Sa. - So.: 09:00 - 18:30 Uhr  
Feiertag: wie Sonntag

Mit freundlicher Unterstützung von:

HOLMES  
PLACE

# STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 04. Januar 2010  
Bahrenfeld



one life. live it well.