

Montag

Zeit	Angebot	Studio
10:00 - 10:55	Body Shape	Studio I
11:00 - 11:55	Rücken Fit	Studio I
15:00 - 17:00	Family Swim <i>COURSE</i>	Pool
16:45 - 17:45	Pilates Allegro <i>COURSE</i>	Konferenzraum
17:00 - 17:15	Bauch Express	Gym
18:00 - 19:00	BODYPUMP	Studio I
18:00 - 18:55	Pilates I	Studio 2
18:00 - 19:00	Pilates Präventiv <i>COURSE KK</i>	Konferenzraum
18:15 - 19:00	Aqua	Pool
19:00 - 19:55	Body Shape	Studio I
19:00 - 19:55	Pilates II	Studio 2
19:15 - 20:00	Aqua Gymnastik <i>COURSE KK</i>	Pool
19:30 - 21:00	Own Zone Cycling	Cycle Studio
20:00 - 21:00	BODYJAM	Studio I
20:00 - 21:15	Yoga II	Studio 2
20:00 - 21:15	Schwimmtraining	Pool

Dienstag

Zeit	Angebot	Studio
09:00 - 09:55	Rücken Fit	Studio I
10:00 - 10:35	Aqua Soft	Pool
10:45 - 11:40	Body Shape	Studio I
15:00 - 17:00	Family Swim <i>COURSE</i>	Pool
18:00 - 18:55	Body Shape	Studio I
18:00 - 19:00	BODYBALANCE	Studio 2
18:00 - 18:15	Po Express	Gym
18:00 - 18:45	Aqua Gymnastik <i>COURSE KK</i>	Pool
19:00 - 20:00	BODYATTACK	Studio I
19:00 - 19:55	Pilates II	Studio 2
19:00 - 19:45	Aqua Power	Pool
19:30 - 21:00	Indoor Cycling Plus	Cycle Studio
20:00 - 21:00	BODYPUMP	Studio I
20:15 - 21:15	Pilates Präventiv <i>COURSE KK</i>	Studio 2
21:00 - 21:25	Bauch	Studio I

Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
07:05 - 08:00	Wake up Cycling	Cycle Studio
07:10 - 08:05	Good Morning Yoga	Studio 2
09:00 - 09:45	Schwimmtraining	Pool
09:30 - 09:55	Bauch	Studio I
10:00 - 11:00	BODYPUMP	Studio I
10:00 - 10:55	Rücken & Relax	Studio 2
15:00 - 17:00	Family Swim <i>COURSE</i>	Pool
17:00 - 17:55	Pilates I	Studio 2
17:30 - 17:45	Bauch Express	Gym
18:00 - 18:55	Zumba	Studio I
18:00 - 18:55	Body Shape	Studio 2
18:00 - 19:30	Rückentraining <i>COURSE KK</i>	Konferenzraum
19:00 - 20:00	BODYCOMBAT	Studio I
19:00 - 20:00	Step I	Studio 2
19:00 - 19:55	RPM Cycling	CycleStudio
20:00 - 21:00	BODYPUMP	Studio I
20:00 - 21:00	BODYBALANCE	Studio2
20:00 - 21:00	Aqua Power	Pool
21:00 - 21:25	Bauch	Studio I

Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
07:10 - 08:10	BODYPUMP	Studio I
10:00 - 10:55	Body Shape	Studio I
11:00 - 11:55	Yogalates	Studio 2
15:00 - 17:00	Family Swim <i>COURSE</i>	Pool
17:30 - 19:00	Rücken <i>COURSE KK</i>	Konferenzraum
18:00 - 19:00	BODYCOMBAT	Studio I
18:00 - 18:55	Pilates I	Studio 2
18:00 - 18:45	Aqua Gymnastik <i>COURSE KK</i>	Pool
19:00 - 20:00	BODYPUMP	Studio I
19:00 - 20:00	Qi Gong <i>COURSE KK</i>	Studio 2
19:00 - 19:45	Aqua Boxing	Pool
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym
20:00 - 21:00	BODYATTACK	Studio I
20:00 - 21:00	Indoor Cycling	Cycle Studio
20:00 - 20:55	Box Training	Studio 2

Freitag

Zeit	Angebot	Studio
10:00 - 10:55	Body Shape	Studio I
11:00 - 11:55	Pilates I	Studio I
15:00 - 17:00	Family Swim <i>COURSE</i>	Pool
16:00 - 17:00	BODYPUMP	Studio I
17:00 - 17:55	Body Shape	Studio I
17:00 - 18:00	BODYBALANCE	Studio 2
18:00 - 18:55	Step I	Studio I
18:00 - 19:00	Indoor Cycling	Cycle Studio
18:00 - 18:15	Po Express	Gym
18:30 - 19:45	Yoga I	Studio 2

Samstag

Zeit	Angebot	Studio
10:30 - 11:25	Body Shape	Studio I
10:30 - 15:00	Family Swim <i>COURSE</i>	Pool
11:30 - 12:30	BODYPUMP	Studio I
12:30 - 13:25	Pilates I	Studio I
12:45 - 13:30	Aqua Power	Pool
13:00 - 13:55	Zumba	Studio 2
13:30 - 14:25	Body Shape	Studio I
14:25 - 14:50	Bauch	Studio I
15:00 - 16:00	BODYATTACK	Studio I
16:00 - 17:00	Indoor Cycling	Cycle Studio
18:00 - 19:00	BODYPUMP	Studio I

Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
10:30 - 11:25	Rücken Fit	Studio I
11:30 - 12:25	Step II	Studio I
13:00 - 14:00	BODYPUMP	Studio I
13:00 - 13:55	Pilates I	Studio 2
14:00 - 14:55	Body Shape	Studio I
15:00 - 15:45	Aqua Boxing	Pool
16:30 - 18:00	Selbstverteidigung	Studio 2
17:00 - 18:00	Indoor Cycling	Cycle Studio
17:00 - 17:55	Capoeira	Studio I
18:00 - 19:15	Power Yoga	Studio 2
18:00 - 18:15	Bauch Express	Gym
19:00 - 19:55	Box Training	Studio I

Legende

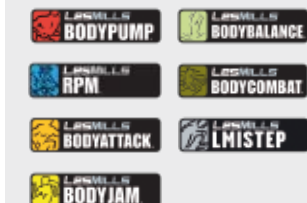
- Express** - effektives, kurzes Training im Gym
COURSE - spezieller Kurs mit Kostenbeteiligung
 Anmeldung/Informationen über die Rezeption
KK - geförderter Krankenkassenkurs

- I** - Einsteiger
II - Mittelstufe

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

BODYATTACK – Das energiegeladene Cardio-Workout in dem athletische Aerobic-Bewegungen mit Kraft- und Stabilisierungsübungen kombiniert werden. Verbrennen Sie Kalorien zu mitreißender Musik.

BODYBALANCE – Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik fördern ihre Beweglichkeit und Kraft. Körper und Seele werden in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht.

BODYCOMBAT – Ein absolut kraftvolles Programm, welches Kampfsportarten wie Karate, Boxen, Taekwondo und Tai Chi miteinander verbindet. Bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren und verbrennen Sie zahlreiche Kalorien.

BODYJAM – Das ultimative Tanztraining, welches zu mitreißender Musik Ihr Körperbewusstsein, Rhythmusgefühl und Ihre Ausdauer verbessert. Holen Sie sich den körperlichen und emotionalen Kick!

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.

Zumba – Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen.

Box Training – Technik und Kraft werden kombiniert mit der Präzision des Boxens.

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

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!

LMI STEP – Ein athletisches Ausdauertraining, das auf einem höhenverstellbaren „Step“ Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt, die Koordination verbessert und die Bein- und Gesäßmuskulatur kräftigt. Lassen Sie sich mitreißen von toller Musik, einfachen Bewegungen und energetischen Choreographien.

Own Zone Cycling – Ausdauertraining auf speziellen Cycling-Rädern mit Herzfrequenzmessgeräten.

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!

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!

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

Yogalates – Kombination aus Yoga- und Pilates- Training. Ziel ist eine Kräftigung des Körpers und eine Balance des inneren Wohlempfindens.

Family Swim COURSE – Eltern haben mit ihren Kindern Spaß im Pool. Voraussetzungen und wichtige Infos zum Family Swim erhalten Sie an der Rezeption.

Pilates Allegro COURSE – Eine einzigartige Trainingsmethode, die auf ganzheitlicher Körperarbeit basiert. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf die tiefe Muskulatur von Bauch, Rücken und Becken, die den Körper von innen heraus stabilisiert. Gleichzeitig werden Kraft und Beweglichkeit erhöht und Koordination und Balance verbessert.

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

Rückentraining COURSE KK – ein präventives Training für die Rumpfstabilität.

Pilates Präventiv COURSE KK – Ganzkörpertraining für die tieferliegende Muskulatur. Kombination aus Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination, Stretching und Entspannungsphasen in harmonischen und fließenden Bewegungen.

Eine Anmeldung für die COURSES sowie COURSES KK ist an der Rezeption erforderlich. Für weitere Informationen sprechen Sie bitte unsere Trainer oder die Rezeption an.

Holmes Place Health Club
Aussenalster Mundsburg Center
Bostelreihe 2
22083 Hamburg

T 040.28 00 26 26
F 040.28 00 26 25
info@h1.holmesplace.de
www.holmesplace.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 07:00 - 23:00 Uhr
Sa. - So.: 09:00 - 21:00 Uhr

Delphin
Schwimmzeiten
Mo. - Fr.:
14:30 - 17:30 Uhr



praxis für manuelle und osteopathische medizin

MATTHIAS  SCHMIDT

facharzt für physikalische und rehabilitative medizin

- + Manuelle und Osteopathische Medizin
- + Behandlung von Schmerzen und Funktionsstörungen an Wirbelsäule, Muskeln und Gelenken,
- + Therapie von Sportverletzungen und durch Sport hervorgerufenen Erkrankungen

Als Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin habe ich meinen Schwerpunkt auf die manuelle und osteopathische Medizin gelegt. Meine Philosophie ist das „Be-Handeln“, weil ich mit meinen Händen begreife und therapiere. Sie können sich mit allen Störungen, Beschwerden und Schmerzen des Haltungs- und Bewegungsapparates an mich wenden.

Termine nach Vereinbarung · Private Kassen und Privat zahler

Matthias Schmidt
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Rothenbaumchaussee 3, 20148 Hamburg
Telefon: 040.450 37 160

www.matthias-schmidt-hamburg.de
praxis@matthias-schmidt-hamburg.de



HOLMES
PLACE

STUDIO
TIMETABLE

Gültig ab 04. Januar 2010
Hamburg



one life. live it well.