

Montag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:15	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:25	Body Shape	Studio 1
09:30 - 10:25	Yoga	Studio 2
10:30 - 11:25	Pilates	Studio 1
12:00 - 12:15	Bauch Express	Gym
18:00 - 18:55	Body Shape	Studio 1
18:00 - 19:00	Nordic Walking	Outdoor
18:30 - 19:25	Yoga	Studio 2
18:30 - 19:15	Aqua	Pool
19:00 - 19:55	BODYPUMP	Studio 1
19:30 - 20:25	Rücken Fit	Studio 2
19:30 - 20:25	Indoor Cycling	Cycle Studio
20:00 - 20:55	Box Training COURSE*	Studio 1
20:30 - 21:25	Strength & Stretch	Studio 2
21:00 - 21:15	Bauch Express	Gym

Dienstag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:15	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:25	Pilates	Studio 1
10:30 - 11:25	Body Shape	Studio 1
10:45 - 11:30	Aqua	Pool
11:30 - 12:15	Aqua	Pool
16:00 - 16:15	Stretching Express	Gym
17:00 - 17:45	Aqua	Pool
17:30 - 18:25	Body Shape	Studio 1
18:30 - 19:25	BODYPUMP	Studio 1
18:30 - 19:25	Pilates	Studio 2
19:30 - 20:25	Rücken Fit	Studio 1
19:30 - 20:25	Kick Fit	Studio 2
19:35 - 20:30	Indoor Cycling	Cycle Studio
21:00 - 21:15	Bauch Express	Gym

Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:15	Bauch Express	Gym
10:00 - 10:55	Rücken Fit	Studio 1
11:00 - 11:55	BODYBALANCE	Studio 1
11:15 - 12:00	Aqua	Pool
18:00 - 18:55	BODYPUMP	Studio 1
18:00 - 18:55	Step I	Studio 2
19:00 - 19:55	Body Shape	Studio 1
19:00 - 19:55	Pilates	Studio 2
19:00 - 19:55	Indoor Cycling	Cycle Studio
20:00 - 20:55	Fatburner	Studio 1
20:00 - 20:55	Yoga	Studio 2
21:00 - 21:15	Bauch Express	Gym

Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:15	Bauch Express	Gym
10:00 - 10:55	Body Shape	Studio 1
10:00 - 10:55	Yoga	Studio 2
11:00 - 11:55	Pilates	Studio 1
11:15 - 12:00	Aqua	Pool
18:00 - 18:55	Fatburner	Studio 1
18:00 - 18:45	Aqua	Pool
19:00 - 19:55	Body Shape	Studio 1
19:00 - 19:55	BODYBALANCE	Studio 2
20:00 - 20:55	Step II	Studio 1
20:00 - 20:55	Yoga	Studio 2

Freitag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:15	Bauch Express	Gym
09:00 - 09:55	Yoga	Studio 2
09:00 - 10:00	Nordic Walking	Outdoor
10:30 - 11:25	BODYPUMP	Studio 1
11:30 - 12:25	Body Shape	Studio 1
17:00 - 17:55	Body Shape	Studio 1
17:30 - 18:25	Indoor Cycling	Cycle Studio
18:00 - 18:55	Strength & Stretch	Studio 2
18:30 - 19:25	BODYPUMP	Studio 1
19:00 - 19:55	Yoga	Studio 2
20:00 - 20:15	Bauch Express	Gym

Samstag

Zeit	Angebot	Studio
10:00 - 10:55	Body Shape	Studio 1
11:00 - 11:55	Kick Fit	Studio 1
12:00 - 15:00	Family Swim COURSE*	Pool
15:00 - 15:55	BODYPUMP	Studio 1
16:00 - 16:55	Pilates	Studio 1
16:00 - 16:55	Indoor Cycling	Cycle Studio

Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
10:00 - 10:55	BODYPUMP	Studio 1
10:00 - 10:55	Chin. Rücken COURSE*	Studio 2
11:00 - 11:55	Rücken Fit	Studio 1
11:00 - 11:55	Indoor Cycling	Cycle Studio
12:15 - 12:30	Bauch Express	Gym
13:00 - 13:55	Body Shape	Studio 1
14:00 - 14:55	Pilates	Studio 1
15:30 - 16:25	Fatburner	Studio 1
16:30 - 17:25	Yoga	Studio 2
17:30 - 18:15	Aqua	Pool

Legende

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

I - Einsteiger
 II - Fortgeschritten

* Für die mit Sternchen gekennzeichneten Kurse ist eine Anmeldung an der Rezeption erforderlich!

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:



KURSI NFO

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

BODYBALANCE – Bringt deinen Geist und Körper in Einklang. Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik. Fühle die Harmonie- fühle dich selbst.

BODYPUMP – Das original Langhantel-Programm zur Kräftigung des gesamten Körpers: die besten Gewichtsübungen und das Gewicht Ihrer Wahl zu mitreizender Musik. Pump it up!

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

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

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

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!

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 Grundschr itte oder komplexe Choreographien. Ein hervorragendes Training für Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Koordination, sowie Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur!

Strength & Stretch – Sanftes Dehnen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur, ergänzt durch Gymnastikübungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, begleitet durch entspannende Musik.

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

Für weitere Erklärung sprechen Sie bitte unsere Trainer oder unsere Rezeptionsmitarbeiter an.

Holmes Place Health Club
Königsallee
Königsallee 59
40215 Düsseldorf

T 0211.649 700 00
F 0211.649 700 05
info@d2.holmesplace.de
www.holmesplace.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 06:30 - 23:00 Uhr
Sa. - So.: 08:00 - 21:00 Uhr

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@d2.holmesplace.de.

Trainieren Sie jetzt persönlich mit Ihrem Kurstrainer in einem Kursformat Ihrer Wahl. Verbessern Sie Ihre Technik, erlernen Sie präziser die Inhalte Ihres Lieblingskurses und kommen Sie damit Ihren Zielen effizienter und schneller näher.

Ob in Boxing, PUMP, Pilates, Yoga, Spinning, Dance, Aqua oder Rücken Fit.

Weitere Informationen erhalten Sie an der Rezeption!

HOLMES
PLACE

STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 04. Januar 2010
Königsallee



one life. live it well.