

## Montag

Zeit	Angebot	Studio
07:30 - 07:45	Bauch Express	Gym
10:00 - 10:55	Rücken Fit	Studio 1
11:00 - 11:55	Pilates Prävention COURSE KK	Studio 2
12:30 - 12:45	Bauch Express	Gym
15:00 - 15:45	Wassergewöhnung COURSE	Pool
15:45 - 16:30	Seepferdchen COURSE	Pool
16:30 - 16:55	Body Shape Intensive	Studio 1
16:30 - 17:15	Seepferdchen COURSE	Pool
17:00 - 17:55	Fatburner	Studio 1
17:15 - 18:00	Bronzevorbereitung COURSE	Pool
18:00 - 19:00	LMI STEP	Studio 1
18:00 - 18:55	Tai Chi	Studio 2
19:00 - 19:55	Ashtanga Yoga	Studio 1
19:00 - 20:00	BODYCOMBAT	Studio 2
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym
20:00 - 21:00	BODYJAM	Studio 1
20:00 - 20:55	You can fight COURSE	Studio 2
20:00 - 20:55	Spinning II	Cycle Studio
20:00 - 20:45	Aqua Gymnastik COURSE KK	Pool
20:30 - 20:45	Bauch Express	Gym
21:00 - 22:00	BODYPUMP	Studio 1

## Dienstag

Zeit	Angebot	Studio
07:30 - 07:45	Bauch Express	Gym
08:00 - 08:55	Good Morning Yoga	Studio 2
09:00 - 09:55	Rücken Basic COURSE KK	Studio 2
10:00 - 11:00	BODYPUMP	Studio 1
11:00 - 11:45	Aqua Pilates	Pool
12:30 - 12:45	Bauch Express	Gym
14:30 - 15:15	Kids I COURSE	Studio 2
15:30 - 16:15	Kids II COURSE	Studio 2
16:15 - 17:00	Kids II COURSE	Studio 2
17:00 - 17:55	Step I	Studio 1
18:00 - 18:25	Body Shape Intensive	Studio 1
18:00 - 18:55	Pilates mit Ball	Studio 2
18:30 - 18:55	Bauch	Studio 1
18:30 - 19:25	Spinning I	Cycle Studio
19:00 - 20:00	BODYJAM	Studio 1
19:00 - 19:55	Boxing COURSE	Studio 2
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym
19:15 - 20:00	Aqua Boxing	Pool
20:00 - 21:00	BODYCOMBAT	Studio 1
20:00 - 20:55	Core Training COURSE	Studio 2
20:00 - 20:55	Spinning II	Cycle Studio
21:00 - 22:00	BODYPUMP	Studio 1

## Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
07:30 - 07:45	Bauch Express	Gym
09:00 - 13:15	Baby Swim COURSE	Pool
10:00 - 10:55	Body Shape	Studio 1
11:00 - 11:55	Yoga COURSE KK	Studio 1
11:00 - 11:55	Pilates I	Studio 2
12:30 - 12:45	Bauch Express	Gym
17:30 - 17:55	Bauch	Studio 1
18:00 - 19:00	BODYPUMP	Studio 1
18:00 - 18:55	Pilates I	Studio 2
18:00 - 18:55	Spinning I	Cycle Studio
19:00 - 19:55	Kick Fit	Studio 1
19:00 - 19:55	Rückenschule COURSE KK	Studio 2
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym
19:15 - 20:00	Aqua	Pool
19:30 - 20:25	Spinning III	Cycle Studio
20:00 - 20:55	Power Workout	Studio 1
20:00 - 20:55	Step II	Studio 2
21:00 - 21:55	Yoga II	Studio 2

## Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
07:30 - 07:45	Bauch Express	Gym
08:00 - 09:00	BODYPUMP	Studio 1
09:30 - 10:15	RückbildungsGym COURSE	Studio 1
10:30 - 11:15	RückbildungsGym COURSE	Studio 1
10:30 - 11:25	Yoga II	Studio 2
12:30 - 12:45	Bauch Express	Gym
14:30 - 15:15	Kids I COURSE	Studio 2
15:00 - 15:45	Wassergewöhnung COURSE	Pool
15:30 - 16:15	Teenies COURSE	Studio 2
15:45 - 16:30	Seepferdchen COURSE	Pool
16:15 - 17:00	Teenies COURSE	Studio 2
16:30 - 17:15	Seepferdchen COURSE	Pool
17:15 - 18:15	BODYCOMBAT	Studio 1
17:15 - 18:00	Bronzevorbereitung COURSE	Pool
18:15 - 19:10	Schwimmtraining	Pool
18:30 - 19:30	BODYPUMP	Studio 1
18:30 - 19:25	Pilates Prävention COURSE KK	Studio 2
19:00 - 19:55	Spinning II	Cycle
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym
19:30 - 20:25	Dance Moves	Studio 1
19:30 - 20:25	Pilates II	Studio 2
20:30 - 21:25	Body Shape	Studio 1
20:30 - 21:25	Yoga COURSE KK	Studio 2

## Freitag

Zeit	Angebot	Studio
07:30 - 07:45	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:25	Good Morning Workout	Studio 1
09:30 - 10:15	Aqua Gymnastik COURSE KK	Pool
10:45 - 11:30	Aqua	Pool
12:15 - 13:10	Spinning II	Cycle Studio
12:30 - 12:45	Bauch Express	Gym
17:00 - 17:55	Pilates mit Ball	Studio 2
18:00 - 19:25	Ballett COURSE	Studio 1
18:00 - 18:25	Spinning Intro	Cycle Studio
18:30 - 19:25	Spinning I	Cycle Studio
19:30 - 20:30	BODYPUMP	Studio 1
19:00 - 19:55	Rücken Fit	Studio 2
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym
20:00 - 20:55	Yoga II	Studio 2
20:00 - 20:15	Bauch Express	Gym

## Samstag

Zeit	Angebot	Studio
09:15 - 11:15	Kleinkinder Swim COURSE	Pool
10:00 - 10:25	Bauch	Studio 1
10:30 - 11:30	BODYPUMP	Studio 1
11:30 - 13:00	Family Swim COURSE	Pool
11:30 - 11:45	Bauch Express	Gym
12:00 - 12:55	Spinning III	Cycle Studio
14:00 - 14:55	Kick Fit	Studio 1
15:00 - 15:55	Power Workout	Studio 1
16:00 - 16:55	Yoga I	Studio 2
16:30 - 17:30	Salsa COURSE	Studio 1
17:30 - 19:00	Jazz Hip Hop II COURSE	Studio 1
18:00 - 18:15	Bauch Express	Gym

## Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
11:00 - 12:00	LMI STEP	Studio 1
11:00 - 11:45	Aqua	Pool
11:30 - 11:45	Bauch Express	Gym
12:00 - 13:00	BODYPUMP	Studio 1
12:00 - 12:55	Tri Yoga Flow	Studio 2
13:00 - 13:55	Body Shape	Studio 1
13:00 - 13:55	Core Training COURSE	Studio 2
14:00 - 14:55	Rücken Fit	Studio 1
15:00 - 15:55	Spinning II	Cycle Studio
16:15 - 17:10	Stretch & Balance	Studio 2
18:00 - 18:15	Bauch Express	Gym

## Legende

- Express** - effektives, kurzes Training im Gym
- COURSE** - spezieller Kurs mit Kostenbeteiligung, Anmeldung/Informationen an der Rezeption
- KK** - geförderter Krankenkassenkurs
- I** - Einsteiger
- II** - Mittelstufe
- III** - Fortgeschritten

Vor allem Ihrer Gesundheit zuliebe bitten wir Sie:

- pünktlich zu erscheinen
- ein Handtuch zu benutzen
- feste Schuhe zu tragen
- keine Glasflaschen mitzubringen

Bitte beachten Sie den Poolnutzungsplan im Club.

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



# KURSI NFO

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

**BODYCOMBAT** – Verbindet Elemente des Kampfsports (Karate, Boxen, Muay Thai u. a.).

Durch die Kombination von Bewegungsabläufen läuft Ihr Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren.

**BODYJAM** – Das ultimative Tanztraining, das 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 mitreizender Musik. Pump it up!

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

**Core Training** COURSE – Funktionelles Ganzkörper Workout. Entdecken Sie neue Herausforderungen und Trainingsreize.

**Dance Moves** – Leichte Dance-Steps mit viel Rhythmus zu trendigen Beats bringen Sie und Ihre Stimmung auf Touren.

**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.

**Good Morning Workout** – Starten Sie frisch und munter in den Tag mit einem abwechslungsreichen Training aus Widerstandsübungen zur Kräftigung und einem Herz-Kreislauf-Training zur Steigerung Ihrer Ausdauer.

**Kick Fit** – Power, Spaß, Dynamik! Anspruchsvolles Fitnessstraining mit Elementen aus dem Kampfsport. Nur Sie sind Ihr Gegner!

**Kids & Teenies** COURSE – Die Kids & Teenies Courses teilen sich nach Altersgruppen auf und beinhalten verschiedene Schwerpunkte: Funny Moving für Kids I (4-6 Jahre), Sportspiele & Kraft für Kids II (6-10 Jahre) sowie Haltung, Ausdruck und Musik für Teenies (ab 11 Jahren). Über eine Dauer von 6 Wochen lernt Ihr Kind den Spaß an der Bewegung kennen. Anmeldung an der Rezeption erforderlich.

**LMI STEP** – Ein energetisches Step-Workout, das befreit und belebt! Cardioblöcke kurbeln die Fettverbrennung ordentlich an, während die darauf folgenden Konditionierungstracks deine Muskeln straffen und in Form bringen.

**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.

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

**Power Workout** – Ein intensivierte Ganzkörpertraining. Es werden Zusatzgeräte wie Hanteln, Tubes und Steps verwendet.

**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!

**Rückenschule** COURSE KK – Ein präventives Training für die Rumpfstabilität. Übungen und Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung von Rückenschmerzen werden vermittelt. Es gibt verschiedene Schwerpunkte wie Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Entspannung, welche die Haltung verbessern und die Wirbelsäule entlasten soll.

**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.

**Spinning** – 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!

**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!

**Stretch & Balance** – Ganzheitliche Trainingsform kombiniert aus den Elementen Intensive Yoga, Pilates und autogenem Training. Durch gezielte und moderne Dehnungsübungen beugen Sie Einschränkungen der Beweglichkeit vor.

**Tai Chi** – Sanfter und langsamer Übungsstil der chinesischen Kampfkunst. Trainiert Körper und Geist, dient der inneren Zentrierung und beugt Krankheiten vor.

**Tri Yoga Flow** – Yoga-System, das alle klassischen Yoga-Praktiken beinhaltet und auf dem traditionellen spirituellen Yoga basiert. Wichtiges Element sind die „Flows“, bei denen Übungen fließend miteinander verbunden werden.

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

**You can fight** COURSE – Effektive Selbstverteidigung für Jedermann. Stärken Sie Ihre mentale und körperliche Kraft.

Sind Sie an unseren zahlreichen COURSES oder krankenkassengeförderten Kursen interessiert, so bieten Ihnen unsere Infoboards, Trainer und die Rezeption spezielle Auskunft.

Holmes Place Health Club  
Köln Mediapark  
Im Media Park 4a  
50670 Köln

T 0221.977 64 44  
F 0221.977 64 45  
info@c2.holmesplace.de  
www.holmesplace.de

## Öffnungszeiten:

Mo. - Do.: 07:00 - 23:00 Uhr  
Fr.: 07:00 - 22:00 Uhr  
Sa. - So.: 09:00 - 20:00 Uhr

## Kinderbetreuung:

Mo.: 09:45 - 11:45 Uhr  
16:45 - 20:00 Uhr  
Di./Mi.: 09:00 - 12:15 Uhr  
Do.: 16:00 - 19:30 Uhr  
Fr.: 10:00 - 13:15 Uhr  
Sa.: 10:00 - 15:00 Uhr  
So.: 10:45 - 14:15 Uhr

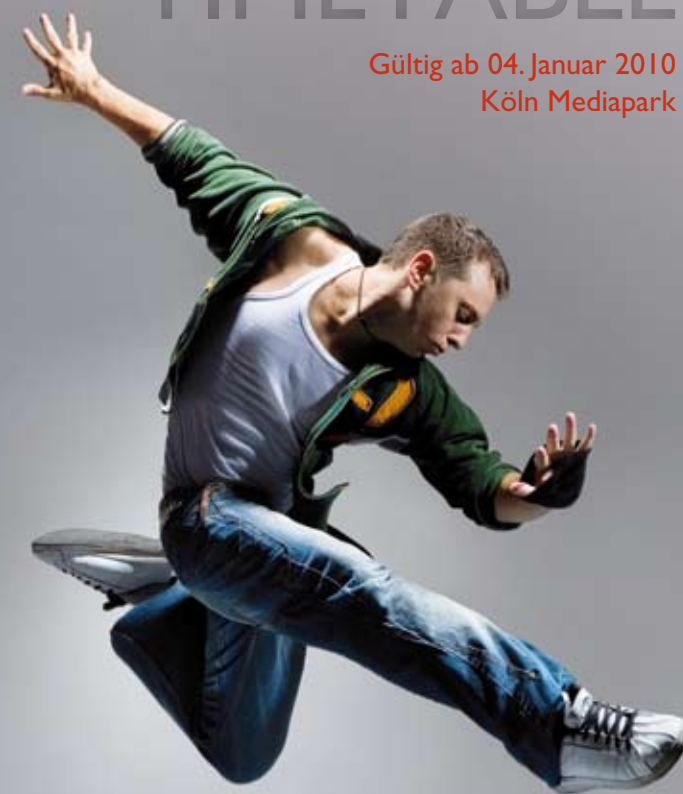
Fragen Sie Ihren Trainer nach Power Plate.

POWER PLATE®

HOLMES  
PLACE

# STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 04. Januar 2010  
Köln Mediapark



one life. live it well.