

Montag

Zeit	Angebot	Studio
07:00 - 07:50	Indoor Cycling II	Studio 3
09:00 - 09:15	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:00	Beckenboden	Studio 2
10:00 - 10:50	Body Shape	Studio 1
10:00 - 10:50	BestAge Kompakt	Studio 2
10:00 - 10:30	Zirkeltraining	Gym
11:00 - 12:00	Hot Iron II	Studio 1
11:00 - 11:25	Stretch & Relax	Studio 2
11:00 - 11:45	Aqua Gym	Pool
11:50 - 12:35	Aqua Cardio	Pool
17:00 - 17:50	Cardio Step	Studio 1
17:00 - 17:25	Flexi Bar	Studio 2
17:30 - 17:55	Bauch & Rücken	Studio 2
18:00 - 18:50	Body Shape	Studio 1
18:00 - 18:50	Step I	Studio 2
18:30 - 18:45	Bauch Express	Gym
19:00 - 20:00	Hot Iron II	Studio 1
19:00 - 19:50	Rücken Fit	Studio 2
19:00 - 19:50	Indoor Cycling II	Studio 3
19:00 - 19:45	Aqua Cardio	Pool
19:00 - 19:15	Stretching Express	Gym
19:50 - 20:35	Aqua Gym	Pool
20:00 - 20:50	Boxtraining	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
09:00 - 09:15	Bauch Express	Gym
10:00 - 10:50	Body Shape	Studio 1
10:00 - 11:15	Hatha Yoga	Studio 2
11:00 - 11:25	Bauch & Rücken	Studio 2
11:10 - 11:55	Aqua Cardio	Pool
11:30 - 11:55	Stretch & Relax	Studio 2
12:00 - 12:50	Rücken Fit	Studio 2
16:00 - 16:50	Kindertanz COURSE	Studio 2
17:00 - 17:25	Flexi Bar	Studio 1
17:30 - 18:30	Hot Iron I	Studio 1
17:30 - 17:55	Stretch & Relax	Studio 2
18:00 - 18:25	Bauch & Rücken	Studio 2
18:30 - 19:20	Body Shape	Studio 1
18:30 - 19:45	Hatha Yoga	Studio 2
18:30 - 19:15	Aqua Gym	Pool
18:30 - 18:45	Bauch Express	Gym
19:00 - 19:30	Indoor Cycling I	Studio 3
19:00 - 19:15	Stretching Express	Gym
19:20 - 20:05	Aqua Cardio	Pool
19:30 - 20:20	Rücken Fit	Studio 1
19:30 - 20:20	Indoor Cycling II	Studio 3
19:50 - 20:40	Pilates	Studio 2
20:30 - 21:30	Step II	Studio 1

Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
07:00 - 08:00	Hot Iron II	Studio 1
09:00 - 09:50	Body Shape	Studio 1
09:00 - 09:15	Bauch Express	Gym
10:00 - 10:50	BestAge Kompakt	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 - 17:50	Pilates	Studio 1
17:30 - 18:20	Body Shape	Studio 2
18:00 - 19:00	Hot Iron II	Studio 1
18:30 - 18:55	Bauch & Rücken	Studio 2
18:30 - 19:30	Schwimmtraining I	Pool
19:00 - 19:50	Boxtraining	Studio 1
19:00 - 19:50	Rücken Fit	Studio 2
19:00 - 20:10	Indoor Cycling III	Studio 3
19:00 - 19:45	Aqua Gym	Pool
19:00 - 19:15	Stretching Express	Gym
19:30 - 20:30	Schwimmtraining II	Pool
19:50 - 20:35	Aqua Cardio	Pool
20:00 - 20:50	Power Circuit	Studio 1
20:00 - 20:50	Fatburner	Studio 2

Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
09:00 - 09:50	Pilates	Studio 1
09:00 - 09:15	Bauch Express	Gym
10:00 - 10:50	Body Shape	Studio 1
10:00 - 11:15	Hatha Yoga	Studio 2
10:00 - 10:50	Indoor Cycling II	Studio 3
10:00 - 10:45	Aqua Gym	Pool
10:50 - 11:35	Aqua Cardio	Pool
11:15 - 11:40	Flexi Bar	Studio 1
16:30 - 17:20	Pilates	Studio 2
17:00 - 17:50	Body Shape	Studio 1
17:30 - 18:15	Aqua Gym	Pool
18:00 - 19:00	Step II	Studio 1
18:00 - 18:25	Bauch & Rücken	Studio 2
18:30 - 18:55	Stretch & Relax	Studio 2
18:30 - 19:20	Indoor Cycling II	Studio 3
19:00 - 19:50	Rücken Fit	Studio 2
19:00 - 20:30	Schwimmtraining III	Pool
19:05 - 19:55	Zumba	Studio 1
20:00 - 21:00	Hot Iron II	Studio 1
20:00 - 21:15	Kundalini Yoga	Studio 2

Freitag

Zeit	Angebot	Studio
07:00 - 07:50	Indoor Cycling II	Studio 3
09:00 - 09:45	Aqua Gym	Pool
09:00 - 09:15	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:20	Body Shape	Studio 1
09:30 - 09:55	Stretch & Relax	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	Fatburner	Studio 1
17:30 - 17:55	Bauch & Rücken	Studio 2
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	Indoor Cycling II	Studio 3

Samstag

Zeit	Angebot	Studio
09:15 - 10:05	Feldenkrais	Studio 2
09:15 - 10:15	Schwimmtraining I	Pool
10:15 - 11:00	Aqua Gym	Pool
10:30 - 11:20	Indoor Cycling II	Studio 3
11:00 - 12:00	Hot Iron I	Studio 1
11:05 - 11:50	Aqua Cardio	Pool
12:00 - 13:00	Step II	Studio 1
13:00 - 13:50	Body Shape	Studio 1
14:00 - 14:25	Bauch & Rücken	Studio 2
16:00 - 16:50	Boxtraining	Studio 1
17:00 - 17:50	Step I	Studio 1
17:00 - 17:25	Bauch & Rücken	Studio 2
17:30 - 17:55	Stretch & Relax	Studio 2
18:00 - 18:50	Body Shape	Studio 1

Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
10:00 - 10:50	Pilates	Studio 1
10:00 - 10:45	Aqua Cardio	Pool
11:00 - 11:50	Rücken Fit	Studio 1
11:00 - 11:50	Indoor Cycling II	Studio 3
13:00 - 13:50	Body Shape	Studio 1
14:00 - 14:50	Rücken Fit	Studio 1
15:00 - 16:00	Hot Iron II	Studio 1
16:10 - 17:10	Special	Studio 1
17:15 - 18:05	Step I	Studio 1
17:00 - 17:50	Tai Chi	Studio 2
17:00 - 18:10	Indoor Cycling III	Studio 3
18:10 - 19:25	Kundalini Yoga	Studio 1
18:15 - 19:00	Aqua Cardio	Pool

Legende

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

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

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

Body Shape – Das Training mit kleinen Gewichten dient zur Kräftigung, Straffung und Stabilisierung des Körpers.

Boxtraining – Unter professioneller Leitung erlernen Sie die Techniken des Boxens. Powern Sie sich richtig aus!

Cardio Step – Intervall-Herz-Kreislauf-Training ohne Choreographie. Einfache Schritte auf dem Step die auch für Anfänger geeignet sind.

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

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

Hatha Yoga – Hatha ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

Hot Iron™ – Ein motivierendes Langhanteltraining für den ganzen Körper.

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!

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!

Schwimmtraining – Ob Anfänger, Fortgeschrittene oder (fast) Profis, bei unseren Schwimmtrainings lernen Sie, wie Sie sich das Wasser zum Freund machen.

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!

Stretching – Durch gezielte und moderne Dehnungsübungen beugen Sie Einschränkungen der Beweglichkeit vor.

Tai Chi – Durch langsame, anmutige und fließende Bewegung werden Stress und Anspannungen abgebaut.

Zirkeltraining – Dieses Kreistraining an Geräten ist für alle, die in kürzester Zeit den ganzen Körper trainieren wollen.

Zumba – Eine Mischung aus Salsa, Merengue, Latin Dance & co. in einfache Aerobic-Schritte verpackt. Für Anfänger und Fortgeschrittene ein super Herzkreislauftraining das einfach nur Spaß macht.

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:

Vitalcounter.de

MIET MICH!

Wir vermieten attraktive Konferenz- und Kursräume, unseren Pool oder die Trainingsfläche für Ihre Seminare, Workshops, Film- und Fotoshootings sowie für andere Events. Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot! Wenden Sie sich für nähere Informationen an die Rezeption oder per E-Mail an: info.bfd@holmesplace.de

HOLMES
PLACE

STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 14. Juni 2010
Hamburg – Bahrenfeld



one life. live it well.