

Montag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:15	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:25	Body Shape	Studio 1
09:30 - 10:25	Power 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 COURSE	Outdoor
18:30 - 19:25	Hatha Yoga	Studio 2
18:30 - 19:15	Aqua	Pool
19:00 - 19:55	BODYPUMP	Studio 1
19:00 - 19:15	AMT Express	Gym
19:00 - 20:00	Lauftreff COURSE	Outdoor
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
19:45 - 20:40	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	Fatburner	Studio 2
19:00 - 19:55	Body Shape	Studio 1
19:00 - 19:55	Pilates	Studio 2
19:00 - 19:15	AMT Express	Gym
19:15 - 20:10	Indoor Cycling	Cycle Studio
20:00 - 20:55	Vinyasa Yoga I	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	Vinyasa Yoga I	Studio 2
11:00 - 11:55	Pilates	Studio 1
11:15 - 12:00	Aqua	Pool
18:00 - 18:55	Step II	Studio 1
18:00 - 18:55	Aqua	Pool
18:30 - 19:25	Indoor Cycling	Cycle Studio
19:00 - 19:55	Body Shape	Studio 1
19:00 - 19:55	BODYBALANCE	Studio 2
20:00 - 20:55	Fatburner Step	Studio 1
20:00 - 20:55	Vinyasa Yoga II	Studio 2
20:00 - 20:15	Bauch Express	Gym

Freitag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:15	Bauch Express	Gym
09:00 - 09:55	Kundalini Yoga	Studio 2
09:00 - 10:00	Nordic Walking COURSE	Outdoor
10:30 - 11:25	BODYPUMP	Studio 1
11:30 - 12:25	Body Shape	Studio 1
17:00 - 17:55	Body Shape	Studio 1
18:00 - 18:55	BODYPUMP	Studio 1
18:00 - 18:55	Strength & Stretch	Studio 2
19:00 - 19:55	Dance'n Strip COURSE	Studio 1
19:00 - 19:55	Vinyasa Yoga I - II	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
14:00 - 14:15	AMT Express	Gym
15:00 - 15:55	BODYPUMP	Studio 1
16:00 - 16:55	Pilates	Studio 1
16:15 - 17:10	Indoor Cycling	Cycle Studio

Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
09:00 - 09:55	Tai Chi COURSE	Studio 2
10:00 - 10:55	BODYPUMP	Studio 1
10:00 - 10:55	Chin. Rücken COURSE	Studio 2
11:00 - 11:55	Rücken Fit	Studio 1
11:15 - 12:10	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
16:30 - 17:25	Vinyasa Yoga II	Studio 2
17:30 - 18:15	Aqua	Pool

Legende

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

I - Einsteiger
 II - Fortgeschritten

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

AMT Express – 15 min. gelenkschonendes, intensives Training auf dem Adaptive Motion Trainer. Der AMT garantiert eine stufenlose und fließende Bewegung. Mit dem eigenen Körper kann jederzeit die Schrittlänge und Geschwindigkeit verstellt werden.

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

BODYBALANCE – Bringt Ihren Geist und Körper in Einklang. Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik. Fühlen Sie die Harmonie – fühlen Sie sich selbst.

BODYPUMP – Das original Langhantel-Programm zur Kräftigung des gesamten Körpers: Die besten Gewichtsübungen und das Gewicht Ihrer Wahl zu mitreißender 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 Fitnesstraining 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 Grundschriffe 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

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@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 14. Juni 2010
Königsallee



one life. live it well.