

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 – Ultimatives 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 Gewichtsübungen und das Gewicht Ihrer Wahl zu mitreißender Musik. Pump it up!

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

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

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

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.

Power Workout – Intensiviertes 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!

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 Grundschr itte 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.

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

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

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

Rückenschule course – 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. Anmeldung an der Rezeption erforderlich.

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
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.: 09:00 - 12:00 Uhr
16:45 - 20:15 Uhr
Di./Mi.: 09:00 - 12:15 Uhr
Do.: 15:00 - 18:15 Uhr
Fr.: 10:00 - 13:15 Uhr
Sa.: 11:00 - 15:00 Uhr
So.: 11:30 - 15:00 Uhr

HOLMES
PLACE

STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 01. April 2009
Köln Mediapark



one life. live it well.

Montag

Zeit	Angebot	Studio
07:30 - 07:45	Bauch Express	Gym
09:00 - 10:00	BODYVIVE	Studio 2
10:00 - 10:55	Rücken Fit	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 - 17:15	Seepferdchen COURSE	Pool
17:00 - 17:55	Fatburner	Studio 1
17:15 - 18:00	Bronzevorbereitung COURSE	Pool
18:00 - 18:55	Pilates III	Studio 1
18:00 - 18:55	Tai Chi	Studio 2
19:00 - 19:55	Shakti Yoga	Studio 1
19:00 - 20:00	BODYCOMBAT	Studio 2
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym
19:30 - 20:25	Erwachsenenschwimmen COURSE	Pool
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
20:30 - 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
10:00 - 11:00	BODYPUMP	Studio 1
11:00 - 11:45	Aqua	Pool
12:30 - 12:45	Bauch Express	Gym
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 II	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	Spinning I	Cycle Studio
21:00 - 22:00	BODYPUMP	Studio 1

Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
07:30 - 07:45	Bauch Express	Gym
07:30 - 08:25	Tai Chi	Studio 2
09:00 - 12:40	Baby Swim COURSE	Pool
10:00 - 10:55	Body Shape	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	Rückenschule COURSE KK	Studio 2
18:00 - 18:55	Spinning I	Cycle Studio
19:00 - 19:55	Kick Fit	Studio 1
19:00 - 20:00	BODYVIVE	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 III	Studio 2
21:00 - 21:55	Yoga	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	Intensive Yoga	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 - 17:15	Seepferdchen COURSE	Pool
17:15 - 18:00	Bronzevorbereitung COURSE	Pool
17:15 - 18:15	BODYCOMBAT	Studio 1
18:15 - 19:10	Schwimmtraining	Pool
18:30 - 19:30	BODYPUMP	Studio 1
19:00 - 19:55	Spinning II	Cycle Studio
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

Freitag

Zeit	Angebot	Studio
07:30 - 07:45	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:30	BODYVIVE	Studio 1
11:00 - 11:45	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 1
18:00 - 18:55	Step II	Studio 1
17:30 - 18:55	Ballett COURSE	Studio 2
18:00 - 18:45	Aqua	Pool
18:00 - 18:25	Spinning Intro	Cycle Studio
18:30 - 19:25	Spinning I	Cycle Studio
19:00 - 20:00	BODYPUMP	Studio 1
19:00 - 19:55	Rücken Fit	Studio 2
19:00 - 19:15	Bauch Express	Gym
20:00 - 20:55	Intensive Yoga	Studio 2
20:00 - 20:15	Bauch Express	Gym

Samstag

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

Sonntag

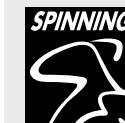
Zeit	Angebot	Studio
11:30 - 11:45	Bauch Express	Gym
11:00 - 11:45	Aqua	Pool
12:00 - 13:00	BODYPUMP	Studio 1
13:00 - 13:55	Body Shape	Studio 1
14:00 - 14:55	Rücken Fit	Studio 1
15:00 - 15:55	Spinning II	Cycle Studio
16:15 - 17:10	Stretch & Balance	Studio 2
18:00 - 18:15	Bauch Express	Gym

Legende

Express	- effektives, kurzes Training
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:

