

Montag

Zeit	Angebot	Studio
06:45 - 07:40	Hatha Yoga Sunrise	Studio 1
09:00 - 09:55	Pilates	Studio 1
10:00 - 11:30	freedance COURSE	Studio 1
10:15 - 11:00	Aqua	Pool
17:30 - 17:55	Smovey Intensive	Studio 1
17:30 - 18:25	BODYJAM OPEN	Studio 2
18:00 - 18:25	Bauch Sixpack	Studio 1
18:30 - 19:25	BODYPUMP	Studio 1
18:30 - 18:55	Life Kinetik COURSE	Studio 2
18:30 - 19:10	Schwimmtraining COURSE	Pool
18:30 - 19:25	Physiotherapie*	Rezeption
19:00 - 19:55	BODYBALANCE OPEN	Studio 2
19:15 - 20:00	Aqua	Pool
19:30 - 20:25	Pilates	Studio 1
19:30 - 20:25	Indoor Cycling	Cycle Studio
20:00 - 20:55	Karate COURSE	Studio 2

Dienstag

Zeit	Angebot	Studio
09:00 - 09:40	Fatburner	Studio 1
09:45 - 10:10	Body Shape Intensive	Studio 1
10:15 - 10:40	Bauch & Rücken	Studio 1
10:45 - 11:00	Stretching	Studio 1
17:00 - 17:25	Bauch & Rücken	Studio 1
17:30 - 18:25	BODYPUMP	Studio 1
17:30 - 18:25	Step II	Studio 2
18:30 - 19:25	BODYBALANCE OPEN	Studio 1
18:30 - 19:25	Step I	Studio 2
18:30 - 19:25	Indoor Cycling	Cycle Studio
18:45 - 19:30	Aqua	Pool
19:30 - 21:00	freedance COURSE	Studio 1
19:30 - 20:25	Salsa Cubana	Studio 2

Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
06:45 - 07:40	Indoor Cycling Sunrise	Cycle Studio
09:30 - 09:55	Rücken Fit Intensive	Studio 2
10:00 - 11:30	freedance COURSE	Studio 1
10:00 - 10:25	Beckenboden Intensive	Studio 2
10:45 - 11:30	Aqua	Pool
12:15 - 13:00	Business Yoga OPEN	Studio 1
17:00 - 17:55	Pilates	Studio 1
18:00 - 18:55	Body Shape	Studio 1
18:00 - 18:20	Bauch	Studio 2
18:00 - 18:55	Indoor Cycling	Cycle Studio
18:00 - 18:45	Aqua Power	Pool
18:30 - 19:25	BODYJAM OPEN	Studio 2
18:30 - 19:25	Personal Yoga COURSE	Rezeption
19:00 - 19:55	BODYPUMP	Studio 1
19:30 - 20:25	Rücken Fit	Studio 2
19:30 - 19:45	Stretching Express	Gym

Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
09:00 - 09:55	Fatburner	Studio 1
10:00 - 10:55	BODYBALANCE OPEN	Studio 1
17:30 - 18:25	Step Fatburner	Studio 2
17:30 - 19:30	Ärztl. sportmedizinische Beratung (1x/Monat)*	Rezeption
18:00 - 18:55	BODYPUMP	Studio 1
18:30 - 19:25	BODYBALANCE OPEN	Studio 2
19:00 - 19:20	Bauch	Studio 1
19:00 - 20:25	Indoor Cycling XXL	Cycle Studio
19:15 - 20:00	Schwimmtraining COURSE	Pool
19:30 - 21:00	freedance COURSE	Studio 1
19:30 - 20:25	Selbstverteidigung COURSE	Studio 2

Freitag

Zeit	Angebot	Studio
06:45 - 07:40	BODYPUMP Sunrise	Studio 1
09:00 - 09:55	Pilates	Studio 1
10:00 - 10:55	Personal Pilates COURSE	Studio 1
10:15 - 11:00	Aqua	Pool
14:00 - 15:30	freedance	Studio 1
15:30 - 15:55	Bauch & Rücken	Studio 1
16:00 - 16:55	Yoga	Studio 1
17:00 - 17:55	BODYJAM OPEN	Studio 1
17:00 - 19:00	Qi Gong Workshop (1x/Monat)*	Rezeption
18:00 - 18:55	Indoor Cycling	Cycle Studio
18:00 - 19:30	Entspannungshypnose (1x/Monat)*	Rezeption

Samstag

Zeit	Angebot	Studio
09:30 - 09:55	Body Shape Intensive	Studio 1
10:00 - 10:25	Bauch & Rücken	Studio 1
10:45 - 11:30	Aqua	Pool

Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
09:30 - 10:25	BODYPUMP	Studio 1
09:30 - 10:25	BODYBALANCE OPEN	Studio 2
10:30 - 11:25	Indoor Cycling	Cycle Studio
10:30 - 11:15	Aqua	Pool
17:30 - 18:25	Rücken Fit	Studio 1
18:30 - 19:15	Aqua	Pool

Legende

- Express** - effektives, kurzes Training im Gym
- COURSE** - spezieller Kurs mit Kostenbeteiligung, Anmeldung/Informationen an der Rezeption, auch für Gäste
- OPEN** - auch für Gäste offen (10er Block)

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

- I - Einsteiger
- II - Mittelstufe

Vor allem Ihrer Gesundheit zuliebe 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.

Beckenboden – Trainingsprogramm, um den Beckenboden, mitverantwortlich für unsere Körperhaltung und unser Wohlbefinden, aktiv zu stärken.

BODYBALANCE – Vereint Stundenbilder wie Rücken Fit, Pilates, Bauch, Body Shape, Yoga und Stretching zu wunderschöner Musik zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.

BODYJAM – Eine süchtig machende Mischung aus den neuesten Bewegungen und den heißesten Sounds! Körperlicher und emotionaler 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.

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

freedance – Spielerisch leichtes Aerobictraining für jeden Körpertyp auch ohne Tanzerfahrung, mit den Bewegungselementen der fünf Elemente.

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 wohl fühlen 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!

Salsa Cubana – für Teilnehmer mit und ohne Salsa Tanzerfahrung, trainiert werden Solodrehungen, Platzwechsel und einfach auszuübende Bewegungsabläufe im kubanischen Salsa und Salsa LA/NY-Style.

Smovey – Harmonisch abgestimmtes Schwingringsystem. Freilaufende Stahlkugeln im Inneren erzeugen durch einfaches Hin- und Herschwingen Vibrationen mit Heil- und Vitalkraft. Dieses Bewegungsgerät macht Spaß und ermöglicht Kräftigungs- und Entspannungsübungen und ist schnell und einfach einsetzbar beispielsweise beim Walken oder Joggen.

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!

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

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

COURSE – Kurse mit dieser Bezeichnung bereichern unser Standardprogramm auf besondere Weise. Sie sind Spezialitäten, die wir als zusätzliche Serviceleistung anbieten. Sind Sie daran interessiert, so bietet Ihnen die Rezeption spezielle Auskunft. Bitte beachten Sie auch unsere Aushänge mit mehr Information, aktuellen Veranstaltungen und Workshops!

Schwimmtraining COURSE – Schwimmen ist gesund und hält fit! In diesem Course erlernen bzw. verfeinern Sie Ihre Schwimmtechniken, verbessern die Ausdauer und genießen die nahezu schwerelose Fortbewegung im Wasser.

Holmes Place Health Club
Medicent Linz
Untere Donaulände 21-25
AT - 4020 Linz

T +43.732.771 770
F +43.732.771 770 95
info@L1.holmesplace.at
www.holmesplace.at

Öffnungszeiten:

Mo. - Do.: 06:30 - 22:30 Uhr
Fr.: 06:30 - 22:00 Uhr
Sa.: 08:00 - 20:30 Uhr
So.: 08:00 - 21:30 Uhr
Feiertag: wie Sonntag

Holmes Place for business

Sie sind der Verantwortliche eines Unternehmens, Betriebsrat oder sportliche/r Kollege/In?

Holmes Place inspiriert zu gesunder Bewegung und gesunder Ernährung. Überlassen Sie es Holmes Place, Ihre Angestellten zu einem gesünderen, glücklicheren und produktiveren Leben zu inspirieren, ihre Ergebnisse werden besser sein denn je. Sie kommen zu uns oder wir zu Ihnen. gabriela.schutti@L1.holmesplace.at



HOLMES
PLACE

STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 04. Januar 2010
Linz



one life. live it well.