

Montag

| Zeit | Angebot | Studio |
|---------------|------------------------------------|----------------|
| 09:00 - 09:50 | Wirbelsäule | Studio 1 |
| 09:00 - 09:50 | Step I | Studio 2 |
| 09:30 - 10:20 | Indoor Cycling | Cycling Studio |
| 10:00 - 10:50 | Vital Kompakt | Studio 1 |
| 10:00 - 10:45 | Aqua | Pool |
| 10:50 - 11:05 | Stretch & Relax Express | Studio 2 |
| 15:00 - 15:25 | Bosu | Studio 1 |
| 17:00 - 17:50 | Dance Academy | Studio 1 |
| 17:10 - 17:55 | BBP | Studio 2 |
| 18:00 - 19:00 | Hot Iron | Studio 1 |
| 18:00 - 18:50 | Wirbelsäule | Studio 2 |
| 18:00 - 18:45 | Aqua | Pool |
| 19:00 - 19:50 | Step I | Studio 1 |
| 19:00 - 20:00 | BodyART | Studio 2 |
| 19:00 - 20:10 | Indoor Cycling | Cycling Studio |
| 20:00 - 20:10 | Boxen Intro | Studio 1 |
| 20:00 - 20:50 | Vital Kompakt | Studio 2 |
| 20:10 - 21:40 | Boxen | Studio 1 |

Dienstag

| Zeit | Angebot | Studio |
|---------------|------------------------------------|----------------|
| 09:30 - 10:20 | Wirbelsäule | Studio 1 |
| 10:30 - 10:55 | Upper Body | Studio 1 |
| 10:30 - 11:20 | Hatha Yoga | Studio 2 |
| 11:00 - 11:25 | Lower Body | Studio 1 |
| 11:30 - 11:55 | Bauch & Rücken Intensive | Studio 1 |
| 12:00 - 12:15 | Stretch & Relax Express | Studio 1 |
| 17:00 - 17:25 | Bosu | Studio 2 |
| 17:30 - 18:30 | Hot Iron | Studio 1 |
| 17:30 - 18:30 | Zumba | Studio 2 |
| 18:30 - 19:20 | Dance II | Studio 1 |
| 18:30 - 19:20 | Pilates | Studio 2 |
| 18:30 - 19:30 | Indoor Cycling | Cycling Studio |
| 19:15 - 22:15 | Flowsports COURSE* | Pool |
| 19:30 - 20:20 | Vital Kompakt | Studio 1 |
| 19:30 - 20:40 | Hatha Yoga | Studio 2 |
| 19:30 - 20:00 | Cycling Recover | Cycling Studio |
| 20:30 - 20:45 | Bauch Express | Studio 1 |

Mittwoch

| Zeit | Angebot | Studio |
|---------------|-----------------------|----------------|
| 09:30 - 10:20 | Vital Kompakt | Studio 1 |
| 09:30 - 10:20 | Pilates | Studio 2 |
| 10:30 - 11:30 | Zumba | Studio 1 |
| 10:30 - 11:40 | Hatha Yoga | Studio 2 |
| 10:30 - 11:15 | Aqua | Pool |
| 15:00 - 15:45 | BBP | Studio 2 |
| 17:00 - 17:25 | Flexi Bar | Studio 2 |
| 17:30 - 18:30 | Hot Iron | Studio 1 |
| 17:30 - 18:20 | Aerobic | Studio 2 |
| 18:30 - 19:20 | Step II | Studio 1 |
| 18:30 - 19:20 | Wirbelsäule | Studio 2 |
| 18:30 - 19:15 | Aqua | Pool |
| 19:30 - 20:30 | Iron Cross | Studio 1 |
| 19:30 - 20:30 | BodyART | Studio 2 |
| 19:30 - 20:40 | Indoor Cycling | Cycling Studio |

Donnerstag

| Zeit | Angebot | Studio |
|---------------|--------------------------|----------------|
| 09:00 - 09:50 | Aerobic | Studio 1 |
| 09:00 - 09:50 | Mini Kids COURSE* | Studio 2 |
| 09:00 - 09:50 | Indoor Cycling | Cycling Studio |
| 10:00 - 11:00 | BodyART | Studio 1 |
| 10:00 - 10:50 | Best Age Kompakt | Studio 2 |
| 11:00 - 11:15 | Bauch Express | Studio 1 |
| 17:00 - 18:00 | Ashtanga Yoga | Studio 2 |
| 17:30 - 17:55 | Lower Body | Studio 1 |
| 18:00 - 18:25 | Upper Body | Studio 1 |
| 18:00 - 18:50 | Special | Studio 2 |
| 18:30 - 18:55 | Bauch & Rücken | Studio 1 |
| 19:00 - 20:00 | Hot Iron | Studio 1 |
| 19:00 - 19:50 | Pilates | Studio 2 |
| 19:00 - 19:45 | Aqua | Pool |
| 19:00 - 19:50 | Indoor Cycling | Cycling Studio |
| 20:00 - 20:50 | Wirbelsäule | Studio 2 |

Freitag

| Zeit | Angebot | Studio |
|---------------|---------------------------|----------------|
| 09:00 - 09:50 | Antara | Studio 1 |
| 09:00 - 09:50 | Step II | Studio 2 |
| 10:00 - 11:00 | Hot Iron | Studio 1 |
| 10:00 - 10:45 | BBP | Studio 2 |
| 10:00 - 10:45 | Aqua | Pool |
| 11:00 - 12:00 | BodyART | Studio 1 |
| 16:00 - 19:00 | Flowsports COURSE* | Pool |
| 16:30 - 16:55 | Bauch & Rücken Intensive | Studio 1 |
| 17:00 - 18:00 | Zumba | Studio 1 |
| 17:00 - 17:50 | Qi Gong | Studio 2 |
| 18:00 - 18:50 | Step II | Studio 1 |
| 18:00 - 18:50 | Vital Kompakt | Studio 2 |
| 19:30 - 20:40 | Boxen | Studio 2 |
| 19:00 - 20:10 | Indoor Cycling | Cycling Studio |

Samstag

| Zeit | Angebot | Studio |
|---------------|------------------------------------|----------|
| 09:30 - 10:20 | Step II | Studio 1 |
| 09:30 - 10:20 | Hatha Yoga | Studio 2 |
| 10:30 - 11:30 | Hot Iron | Studio 1 |
| 10:30 - 11:40 | Kundalini Yoga | Studio 2 |
| 11:45 - 12:00 | Bauch Express | Studio 1 |
| 12:00 - 12:15 | Stretch & Relax Express | Studio 1 |
| 17:30 - 17:55 | Upper Body | Studio 1 |
| 18:00 - 18:25 | Lower Body | Studio 1 |
| 18:30 - 18:55 | Bauch & Rücken Intensive | Studio 1 |

Sonntag

| Zeit | Angebot | Studio |
|---------------|--------------------------|----------------|
| 09:30 - 10:20 | Vital Kompakt | Studio 1 |
| 09:30 - 10:20 | Mini Kids COURSE* | Studio 2 |
| 10:00 - 11:00 | Indoor Cycling | Cycling Studio |
| 10:30 - 11:20 | Aerobic | Studio 1 |
| 10:30 - 11:20 | Kids COURSE* | Studio 2 |
| 10:30 - 11:15 | Aqua | Pool |
| 11:30 - 12:20 | Wirbelsäule | Studio 1 |
| 11:00 - 11:50 | Indoor Cycling | Cycling Studio |
| 16:00 - 16:45 | BBP | Studio 1 |
| 16:45 - 17:55 | Hatha Yoga | Studio 1 |
| 18:00 - 19:00 | Hot Iron | Studio 1 |

Legende

- Express** - effektives, kurzes Training im Studio
COURSE - entgeltliches Zusatzangebot zum Kursplan
 Anmeldung/Informationen über die Rezeption
 * - Anmeldung an der Rezeption erforderlich

- I - Einsteiger
 II - Mittelstufe
 III - Fortgeschritten

Vor allem Ihrer Gesundheit zu Liebe bitten wir Sie:

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

KURSI NFO

Aerobic – Erleben Sie ein ausdauerorientiertes Training mit abwechslungsreichen Schritten und vielseitigen Choreographien. Der Klassiker!

Antara – Verbindet modernere Erkenntnisse der Bewegungswissenschaft mit bewährten Elementen der Atmung, Konzentration und Entspannung. Die Übungsabfolgen sind ruhig und funktionell

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

Ashtanga Yoga – Eine fitness-orientierte, kraftvolle Yoga-Form. Klassische Asanas (Körperhaltungen) werden in langen definierten Serien dynamisch miteinander verbunden, Bewegung und Atmung werden synchronisiert.

BBP – Bauch, Beine und Po werden gezielt geformt und gestrafft

Best Age Kompakt – Einfache Kräftigungs- und Balanceübungen speziell für „BestAger“

BODYART™ – Ein Ganzkörpertrainingskonzept, das den Geist und den Körper als Einheit anspricht. Es vereint Körperkräftigung, Flexibilität, Stabilisation und Atmung.

Bosu – Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Coretraining auf dem speziellen Bosu Trainingsgerät

Boxen – Unter professioneller Leitung erlernen Sie die Techniken des Boxens. Power Sie sich richtig aus!

Dance/Dance Academie – Erlernen Sie zu mitreißender Musik und trendigen Beats einfache Tanzschritte, verschiedene Tanztechniken und komplexe Choreographien. Tanzen Sie sich fit!

Flexi Bar – Durch die Schwingungen des Trainingsgerätes wird die Tiefenmuskulatur gekräftigt

Hatha Yoga – Entspricht dem ursprünglichen indischen Yoga-Stil, der eine ideale Balance zwischen Körper und Geist entwickelt. Für Anfänger ein idealer Einstieg.

Hot Iron™ I/Hot Iron™ II/Iron Cross™ – Spezielles Langhanteltraining in der Gruppe, bei dem die Muskeln im Bereich Kraftausdauer trainiert werden.

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!

Kundalini Yoga – Yoga im traditionellen, indischen Stil. Bestandteile der Kurse sind klassische Übungsfolgen, intensive Atemübungen und eine ausführliche Meditation. Besonders empfehlenswert für Menschen, die einen energetischen Ausgleich und spirituelle Erfahrung suchen.

Latin – Mitreißende und einfache Choreographien zu lateinamerikanischen Klängen werden ein Stück Urlaub in den Kursraum bringen...

Lower Body – Training für die Bein und Gesäßmuskulatur

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.

Qi Gong – Eine chinesische, ganzheitliche Bewegungskunst zur Kultivierung von Körper und Geist.

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!

Upper Body – Training mit dem Fokus auf den Oberkörper, zum Straffen und Formen der Muskulatur

Vital Kompakt – Funktionelle Kräftigungsübungen zur Verbesserung und Unterstützung der Haltung und Körperstabilität

Wirbelsäule – Präventives Training, Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule stehen im Vordergrund

Zumba™ – Der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“. Lateinamerikanische und exotische Rhythmen inspirieren zum Mitmachen. Zumba ist hot, sexy & absolut angesagt!

Holmes Place Health Club
Wien – Millennium
Wehlstr. 66
1200 Wien

T. +43.1.20 750 0
F. +43.1.20 750 10
infomil@holmesplace.at
www.holmesplace.at

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 06:30 - 23:00 Uhr
Sa. - So. 09:00 - 21:00 Uhr
Feiertag: wie Sonntag

HOLMES
PLACE

STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 04. Januar 2010
Wien Millennium

Mit freundlicher Unterstützung von:



millenniumCITY



one life. live it well.