

## Montag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:55	Early Moves	Studio 1
08:00 - 08:55	Meridian Stretch	Studio 2
08:00 - 08:45	Aqua	Pool
08:00 - 08:15	Bauch Express	Gym
09:00 - 09:55	Fatburner	Studio 1
09:00 - 09:55	Osteo Fit	Studio 2
09:00 - 09:55	Indoor Cycling II	Studio 3
10:00 - 11:00	BODYPUMP	Studio 1
10:00 - 10:55	Pilates I	Studio 2
10:00 - 10:30	Circular Training	Gym
10:15 - 11:30	Nordic Walking	Outdoor
17:00 - 17:30	Circular Training	Gym
17:30 - 17:55	Bauch	Studio 2
18:00 - 18:55	Body Shape	Studio 1
18:00 - 18:55	Rücken Fit	Studio 2
18:00 - 18:55	Indoor Cycling I	Studio 3
19:00 - 19:55	Powercircuit	Studio 1
19:00 - 19:55	Circular Training	Gym
19:15 - 20:10	Yoga Stretch	Studio 2
19:30 - 20:15	Aqua	Pool
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym

## Dienstag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:55	Qi Gong	Studio 2
08:00 - 08:15	Bauch Express	Gym
09:00 - 09:55	Body Shape	Studio 1
09:00 - 10:00	BODYBALANCE	Studio 2
09:30 - 10:30	Yoga für Kinder COURSE	Pilates Center
10:00 - 10:55	Step I	Studio 1
10:00 - 10:55	Vinyasa Yoga	Studio 2
10:00 - 10:30	Circular Training	Gym
10:15 - 11:00	Aqua	Pool
14:45 - 15:45	KIDS DANCE I COURSE	Studio 1
15:00 - 15:55	Pilates I	Studio 2
15:00 - 15:15	Bauch Express	Gym
15:45 - 16:45	KIDS DANCE II COURSE	Studio 1
16:00 - 16:55	Yoga I	Studio 2
16:45 - 17:45	KIDS DANCE III COURSE	Studio 1
17:00 - 17:45	Aqua	Pool
17:00 - 17:30	Circular Training	Gym
18:00 - 19:00	BODYPUMP	Studio 1
18:00 - 18:25	Bauch	Studio 2
18:30 - 19:55	Indoor Cycling XL	Studio 3
18:30 - 19:30	BODYBALANCE	Studio 2
19:00 - 19:30	Circular Training	Gym
19:15 - 20:10	Dance Aerobic	Studio 1
19:30 - 20:25	Yoga II	Studio 2
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym

## Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:55	Meridian Stretch	Studio 2
08:00 - 08:55	Indoor Cycling I	Studio 3
08:00 - 08:15	Bauch Express	Gym
09:00 - 09:55	Step III	Studio 1
09:00 - 09:55	Rücken Fit	Studio 2
10:00 - 10:55	Body Shape	Studio 1
10:00 - 10:55	Pilates II	Studio 2
10:00 - 10:30	Circular Training	Gym
10:15 - 11:00	Aqua	Pool
17:00 - 17:30	Circular Training	Gym
18:00 - 18:25	Core Board Training	Studio 1
18:00 - 18:25	Bauch	Studio 2
18:30 - 19:30	BODYPUMP	Studio 1
18:30 - 19:25	Rücken Fit	Studio 2
18:30 - 19:25	Indoor Cycling III	Studio 3
18:30 - 19:15	Aqua	Pool
19:00 - 19:30	Circular Training	Gym
19:30 - 20:30	"Die Fitmacher" COURSE	Studio 1
19:30 - 20:25	Pilates II	Studio 2
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym

## Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:55	Pilates Tools	Studio 2
08:00 - 08:15	Bauch Express	Gym
09:00 - 10:00	BODYPUMP	Studio 1
09:00 - 09:55	Osteo Fit	Studio 2
09:15 - 10:00	Aqua	Pool
10:00 - 11:00	BODYBALANCE	Studio 2
10:00 - 10:30	Circular Training	Gym
10:15 - 11:10	Dance Aerobic	Studio 1
15:00 - 15:15	Bauch Express	Gym
15:30 - 16:15	Aqua	Pool
16:00 - 17:00	BODYBALANCE	Studio 2
17:00 - 17:45	Aqua	Pool
17:00 - 17:30	Circular Training	Gym
17:30 - 18:25	Body Shape	Studio 1
18:00 - 18:25	Bauch	Studio 2
18:30 - 18:55	Step Intro	Studio 1
18:30 - 19:30	BODYJAM	Studio 2
19:00 - 19:55	Step I	Studio 1
19:00 - 19:30	Circular Training	Gym
19:30 - 20:25	Qi Gong	Studio 2
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym

## Freitag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:15	Bauch Express	Gym
09:00 - 09:55	Body Shape	Studio 1
09:00 - 09:55	Yoga I	Studio 2
10:00 - 10:55	Step II	Studio 1
10:00 - 10:55	Rücken Fit	Studio 2
10:00 - 10:30	Circular Training	Gym
10:15 - 11:00	Aqua	Pool
16:00 - 16:55	Meridian Stretch	Studio 2
17:00 - 17:45	Aqua	Pool
17:00 - 17:30	Circular Training	Gym
17:30 - 17:55	Bauch	Studio 2
18:00 - 18:55	Step II	Studio 1
18:00 - 18:55	Pilates I	Studio 2
19:00 - 20:00	BODYPUMP	Studio 1
19:00 - 20:00	BODYBALANCE	Studio 2
19:00 - 19:55	Indoor Cycling II	Studio 3
19:00 - 19:30	Circular Training	Gym
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym
20:45 - 21:45	Schwimmtraining COURSE	Pool

## Samstag

Zeit	Angebot	Studio
09:15 - 10:10	Meridian Stretch	Studio 2
09:15 - 09:30	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:25	Body Shape	Studio 1
10:45 - 11:30	Aqua	Pool
12:00 - 13:00	KIDS Swim I COURSE	Pool
13:00 - 14:00	KIDS Swim II COURSE	Pool
18:00 - 19:00	BODYBALANCE	Studio 1
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym

## Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
09:15 - 09:30	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:25	Step II	Studio 1
10:30 - 11:25	Body Shape	Studio 1
17:00 - 17:45	Aqua	Pool
17:30 - 18:25	Rücken Fit	Studio 2
18:30 - 19:25	Yoga II	Studio 2
18:30 - 19:25	Indoor Cycling I	Studio 3
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym

## Legende

**Express** - effektives, kurzes Training im Gym  
**COURSE** - spezieller Kurs mit Kostenbeteiligung  
 Anmeldung/Informationen über die Rezeption

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

Wir bieten Ihnen exklusiv folgenden Original-Kurs von Les Mills:



# KURSINFO

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

**BODYBALANCE** – Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft, das dir ein zentriertes und ruhiges Gefühl verleiht.

**BODYJAM** – Befreiendes Tanz-Workout zu mitreißender Musik, bei dem wirklich jeder auf Touren kommt.

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

**BODYPUMP** – Das original Langhantel-Programm zur Kräftigung des gesamten Körpers: die besten Gewichtübungen und das Gewicht Ihrer Wahl zu mitreißender Musik. Pump it up!

**Dance Aerobic** – Erleben Sie ein ausdauerorientiertes Training mit abwechslungsreichen Schritten und vielseitigen Choreographien; kombiniert mit diversen Tanzstilen zu toller Dance-Music.

**Core Board Training** – Das Reebok Core Board Training ist ein dreidimensionales Trainingsprogramm auf einer Fläche mit unterschiedlichen Stabilitätsgraden. Das Core Board Training entwickelt die Kraft und Stabilität des Rumpfes

**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!

**Early Moves** – Angepasstes Ausdauer- und Krafttraining um munter zu werden.

**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 erklimmen, gegen Winde gefahren und ins Ziel gesprintet – wählen Sie individuell Ihre Intensität und Ihren Widerstand!

**Powercircuit** – Baut die Muskulatur effektiv auf und bringt das Körperfett intensiv zum Schmelzen. Es benötigt nur den eigenen Körper und ist ein ausgewogenes Krafttrainingsprogramm, bei dem eine Übung auf der Anderen aufbaut.

**Meridian Stretch** – Eine aus der traditionellen chinesischen Medizin stammende Form von 12 Kräftigungs- und Koordinationsübungen, bei denen man lernt den Körper zu „öffnen“ und die Energie so wieder fließen zu lassen.

**Osteo Fit** – Gezielte Gymnastik, die den Osteopatischen Veränderungen (Rückbildung des Knochengewebes) vorbeugt bzw. entgegenwirkt.

**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.

**Pilates Tools** – Effektives Kräftigungstraining mit Kleingeräten zur Herstellung der natürlichen Muskelbalance unter Einsatz des Körperzentrums nach Joseph Pilates.

**Qi Gong** – Aktivierungs-, Energie-, und Entspannungstraining mit fernöstlichen Trainingstechniken.

**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!

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

**Yoga Stretch** – Effektives Dehnen der Hauptmuskelgruppen in verschiedene Intensitätsstufen. Gezieltes Training mit Elementen aus Ballett, Stretching Yoga, Entspannung und Meditation.

Für genaue und weitere Informationen sprechen Sie bitte unsere Trainer oder Rezeption an. INFOLINE: 0662.42 49 90 90

Holmes Place Health Club  
Salzburg  
Innsbrucker Bundesstraße 35  
AT - 5020 Salzburg

T +43.662 42 49 90 90  
F +43.662 42 49 90 95  
info@s1.holmesplace.at  
www.holmesplace.at

Öffnungszeiten:  
Mo. - Do.: 07:00 - 23:00 Uhr  
Fr.: 07:00 - 22:00 Uhr  
Sa. - So.: 09:00 - 21:30 Uhr

HOLMES  
PLACE

Mit freundlicher Unterstützung von:

**KUONI**

*Mallorca - Aktiv erleben:  
Naturerlebnis auf zwei Rädern!*

*Mallorca im Frühjahr ist  
das ideale Ziel für alle  
Freunde des Radsports.*

**TERMINE:**  
28.2. - 7.3.2010 & 21.3. - 28.3.2010

Pauschalpreis pro Person  
Radwandertour inkl. Flug ab/bis  
Salzburg & Wien

ab € 704,-

Rennradsporthpaket: € 574,-  
Aufzahlung Abflug 21.3.: € 20,-  
Einbettzimmerzuschlag: € 90,-

Zusätzlich buchbar: Miete eines hochwertigen Top-Rennrades 30 Gänge,  
Shimano Ultegra Triple für 7 Tage: € 75,- (Mieträder in begrenzter Zahl,  
daher bitte frühzeitig bestellen!)

Flug/Bustransport des eigenen Rennrades:  
ca. € 70-80,-, (je nach Fluggesellschaft)

**DERTOUR**

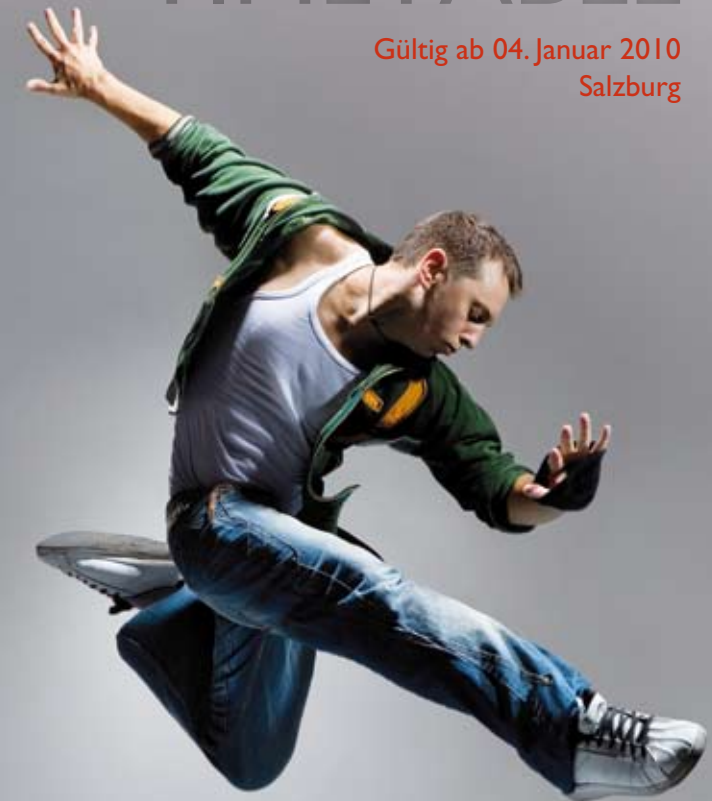
Auf überwiegend kleinen Straßen mit wenig Autoverkehr  
oder Radwanderwegen radeln Sie in wohl konzipierten  
Tagesetappen zu den schönsten Ecken der Insel.

Kuoni im Medicent Salzburg · A-5024 Salzburg · Schwarzstr. 18  
T 0664/1447455 · Gabriela Amesberger

WWW.KUONILAT

STUDIO  
TIMETABLE

Gültig ab 04. Januar 2010  
Salzburg



one life. live it well.