

## Montag

| Zeit          | Angebot            | Studio   |
|---------------|--------------------|----------|
| 07:00 - 07:55 | BBP                | Studio 1 |
| 08:00 - 08:55 | Soft Pilates       | Studio 2 |
| 10:00 - 10:25 | Kern Aktiv Express | Gym      |
| 12:00 - 12:55 | BBP                | Studio 1 |
| 13:00 - 13:55 | Soft Pilates       | Studio 1 |
| 13:15 - 14:00 | Aqua               | Pool     |
| 17:00 - 18:00 | BODYPUMP           | Studio 1 |
| 18:00 - 19:00 | Step               | Studio 1 |
| 18:00 - 18:55 | Pilates I          | Studio 2 |
| 18:00 - 18:55 | Indoor Cycling     | Studio 3 |
| 18:15 - 19:00 | Aqua               | Pool     |
| 19:00 - 19:55 | BBP                | Studio 1 |
| 19:00 - 19:55 | Yoga               | Studio 2 |
| 19:00 - 19:55 | Indoor Cycling     | Studio 3 |
| 19:00 - 19:25 | Bauch Express      | Gym      |
| 20:00 - 20:55 | Rücken Fit         | Studio 1 |

## Dienstag

| Zeit          | Angebot         | Studio   |
|---------------|-----------------|----------|
| 09:00 - 09:55 | BBP             | Studio 1 |
| 10:00 - 10:55 | Rücken Fit      | Studio 1 |
| 10:00 - 10:55 | Kick Fit        | Studio 2 |
| 11:00 - 12:25 | Ashtanga Yoga   | Studio 2 |
| 11:00 - 11:45 | Aqua            | Pool     |
| 17:00 - 17:55 | Fatburner & BBP | Studio 1 |
| 18:00 - 18:55 | Yoga            | Studio 2 |
| 18:00 - 18:55 | Indoor Cycling  | Studio 3 |
| 19:00 - 20:00 | BODYPUMP        | Studio 1 |
| 19:00 - 19:55 | Rücken Fit      | Studio 2 |
| 19:00 - 19:55 | Indoor Cycling  | Studio 3 |
| 19:00 - 19:25 | Bauch Express   | Gym      |
| 19:15 - 20:00 | Aqua            | Pool     |

## Mittwoch

| Zeit          | Angebot        | Studio   |
|---------------|----------------|----------|
| 08:00 - 08:55 | Yoga           | Studio 1 |
| 08:00 - 08:55 | Indoor Cycling | Studio 3 |
| 10:00 - 10:55 | Rücken Fit     | Studio 1 |
| 12:00 - 13:00 | BODYPUMP       | Studio 1 |
| 12:00 - 12:55 | Yoga           | Studio 2 |
| 12:15 - 13:00 | Aqua           | Pool     |
| 18:00 - 19:00 | BODYPUMP       | Studio 1 |
| 18:00 - 18:55 | Pilates I      | Studio 2 |
| 18:00 - 18:55 | Indoor Cycling | Studio 3 |
| 19:00 - 19:55 | Dance          | Studio 1 |
| 19:00 - 19:55 | Pilates II     | Studio 2 |
| 19:00 - 19:25 | Bauch Express  | Gym      |
| 20:00 - 20:55 | Kundalini Yoga | Studio 1 |
| 20:00 - 21:25 | Boxtraining    | Studio 2 |

## Donnerstag

| Zeit          | Angebot            | Studio   |
|---------------|--------------------|----------|
| 08:00 - 08:55 | Yoga               | Studio 2 |
| 08:00 - 08:25 | Kern Aktiv Express | Gym      |
| 10:00 - 10:55 | BBP                | Studio 1 |
| 11:00 - 11:55 | Fatburner          | Studio 1 |
| 11:00 - 12:25 | Yoga               | Studio 2 |
| 12:00 - 13:00 | BODYBALANCE        | Studio 1 |
| 17:00 - 17:55 | Rücken Fit         | Studio 2 |
| 18:00 - 18:55 | Fatburner & BBP    | Studio 1 |
| 18:00 - 18:55 | Pilates I          | Studio 2 |
| 18:00 - 18:55 | Indoor Cycling     | Studio 3 |
| 18:15 - 19:00 | Aqua               | Pool     |
| 19:00 - 20:00 | BODYPUMP           | Studio 1 |
| 19:00 - 20:25 | Ashtanga Yoga      | Studio 2 |
| 19:00 - 19:25 | Bauch Express      | Gym      |

## Freitag

| Zeit          | Angebot        | Studio   |
|---------------|----------------|----------|
| 07:00 - 07:55 | BBP            | Studio 1 |
| 09:00 - 09:55 | Soft Pilates   | Studio 1 |
| 10:00 - 10:55 | BBP            | Studio 1 |
| 11:00 - 12:25 | Ashtanga Yoga  | Studio 2 |
| 14:00 - 14:55 | Indoor Cycling | Studio 3 |
| 15:00 - 15:55 | Rücken Fit     | Studio 1 |
| 16:15 - 17:00 | Aqua           | Pool     |
| 17:00 - 17:55 | BBP            | Studio 1 |
| 18:00 - 19:00 | BODYPUMP       | Studio 1 |
| 19:00 - 19:55 | Dance          | Studio 1 |
| 19:00 - 20:00 | Pilates I      | Studio 2 |
| 19:00 - 19:25 | Bauch Express  | Gym      |

## Samstag

| Zeit          | Angebot               | Studio   |
|---------------|-----------------------|----------|
| 10:00 - 10:55 | Fatburner & BBP       | Studio 1 |
| 11:15 - 12:00 | Aqua                  | Pool     |
| 12:15 - 13:00 | Swim Technique COURSE | Pool     |
| 15:30 - 16:55 | Boxtraining           | Studio 1 |
| 17:00 - 18:00 | BODYBALANCE           | Studio 1 |
| 18:00 - 18:55 | BBP                   | Studio 1 |
| 18:00 - 18:55 | Kundalini Yoga        | Studio 2 |
| 18:00 - 18:55 | Indoor Cycling        | Studio 3 |

## Sonntag

| Zeit          | Angebot                | Studio   |
|---------------|------------------------|----------|
| 10:00 - 10:55 | BBP                    | Studio 1 |
| 11:15 - 12:15 | BODYBALANCE            | Studio 2 |
| 12:15 - 13:00 | Swim Technique COURSE  | Pool     |
| 16:00 - 16:55 | Pilates Premium COURSE | Studio 2 |
| 17:00 - 17:55 | Fatburner              | Studio 1 |
| 18:00 - 18:55 | BBP                    | Studio 1 |
| 18:00 - 19:25 | Yoga                   | Studio 2 |
| 18:00 - 18:55 | Indoor Cycling         | Studio 3 |
| 18:00 - 18:45 | Aqua                   | Pool     |
| 19:00 - 19:55 | Rücken Fit             | Studio 2 |
| 19:00 - 19:55 | Indoor Cycling         | Studio 3 |

## Legende

**Express** - effektives, kurzes Training im Gym  
**COURSE** - spezieller Kurs mit Kostenbeteiligung (geplant, aber abhängig von Teilnehmern)  
 Anmeldung an der Rezeption erforderlich

I - Einsteiger  
 II - Mittelstufe

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

**Ashtanga Yoga** – Herausfordernde Yogaklasse, in der ein Teil der traditionellen I. Serie geübt wird.

**BBP** – Gezieltes Training der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.

**BODYBALANCE** – Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik fördern ihre Beweglichkeit und Kraft. Körper und Seele werden in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht.

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

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

**Kick Fit** – Power, Spaß, Dynamik! Anspruchsvolles Fitnessstraining mit Elementen aus dem Kampfsport. Nur Sie sind Ihr Gegner!

**Boxtraining** – Unter professioneller Leitung erlernen Sie die Techniken des Boxens. Powern Sie sich richtig aus!

**Dance** – Herz/Kreislauf- und Koordinationstraining mit verschiedenen Rhythmen und Choreographien.

**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!

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

**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 Premium COURSE** – Wir erlernen in der Kleingruppe von maximal 5 Teilnehmern die exakte Arbeit aus der Körpermitte. Pilatesringe, Bänder und Wirbelsäulenrollen unterstützen das Erfühlen der Tiefenmuskulatur und führen zum optimalen Ergebnis.

**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!

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

**COURSES** sind ein Zusatzangebot zu unserem umfangreichen Group Fitness Stundenplan. Es handelt sich um spezielle Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl und Kursgebühr.

Alle Kurse sind auch als Personal Trainingseinheit buchbar.

Holmes Place Health Club  
Wien – Börseplatz  
Wipplingerstraße 30  
AT - 1010 Wien

T +43.1.533 97 90 90  
F +43.1.533 97 90 95  
info@v2.holmesplace.at  
www.holmesplace.at

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr.: 06:30 - 23:00 Uhr  
Sa. - So.: 09:00 - 22:00 Uhr

An Feiertagen findet das  
Sonntagsprogramm statt.

HOLMES  
PLACE

## Neue Kosmetische Chirurgie



Fettabsaugung mit Mikrokanülen  
Brustvergrößerung ohne Silikon  
Facelift ohne Skalpell  
Hormonal Regeneration\*

Clinic DDr. Heinrich\*  
Schönheit - Verjüngung  
www.ddrheinrich.com

Ordination Clinic DDr. Heinrich  
Landhausgasse 2, 1010 Wien  
Tel.: 01 / 532 18 01

# STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 04. Januar 2010  
Wien Börseplatz



one life. live it well.

# Power Plate Timetable

HOLMES  
PLACE

gültig ab März 2010



## KURSFÜHRUNG

### **Fitness Workout**

Herausforderndes und intensives Training für alle Muskelpartien.

### **BBP**

Ist ein spezielles Training für die Körperpartien Bauch, Beine und Po. Die Übungen wirken figurformend, durchblutungsfördernd und cellulitereduzierend!

### **Ganzkörper Workout**

Der Trainer geht individuell auf die Wünsche der Trainierenden ein. Egal ob gezieltes z.B. Rücken- oder Kraftausdauertraining.

### **Stretch & Relax**

Ist ein Kurs, der die Entspannung der Muskulatur und Durchblutung des gesamten Körpers verbessert. Verspannungen und Muskelverhärtungen werden durch schnellere und feinere Vibrationen gelockert.

### **Ihre persönliche Anmeldung für die Power Plate Kurse:**

Wählen Sie zwei Power Plate Classes pro Woche und sichern Sie Ihre Wunschtermine an der Rezeption. Terminabsagen sind auch telefonisch möglich, jedoch spätestens bis 24 Stunden vor der Einheit. Für die Teilnahme an den Classes ist eine gültige Power Plate Zusatzvereinbarung notwendig.

### Montag

- 13:00 - 13:20 Ganzkörper Workout
- 13:20 - 13:40 Fitness Workout
- 17:00 - 17:20 Ganzkörper Workout
- 17:20 - 17:40 BBP
- 17:40 - 18:00 Ganzkörper Workout
- 20:00 - 20:20 Fitness Workout
- 20:20 - 20:40 BBP

### Dienstag

- 08:00 - 08:20 Ganzkörper Workout
- 08:20 - 08:40 Fitness Workout
- 13:00 - 13:20 Ganzkörper Workout
- 13:20 - 13:40 Fitness Workout
- 17:00 - 17:20 Ganzkörper Workout
- 17:20 - 17:40 Stretch & Relax
- 17:40 - 18:00 BBP
- 20:10 - 20:30 Fitness Workout
- 20:30 - 20:50 BBP

### Mittwoch

- 08:00 - 08:20 Ganzkörper Workout
- 08:20 - 08:40 Fitness Workout
- 12:00 - 12:20 Ganzkörper Workout
- 12:40 - 12:40 Fitness Workout
- 18:00 - 18:20 Ganzkörper Workout
- 18:20 - 18:40 BBP
- 18:40 - 19:00 Fitness Workout

### Donnerstag

- 09:00 - 09:20 Ganzkörper Workout
- 09:20 - 09:40 Fitness Workout
- 12:00 - 12:20 Ganzkörper Workout
- 12:20 - 12:40 Stretch & Relax
- 18:00 - 18:20 Ganzkörper Workout
- 18:20 - 18:40 BBP
- 18:40 - 19:00 Fitness Workout

### Freitag

- 08:00 - 08:20 Ganzkörper Workout
- 08:20 - 08:40 Fitness Workout
- 13:00 - 13:20 Ganzkörper Workout
- 13:20 - 13:40 Fitness Workout
- 17:20 - 17:40 BBP
- 17:40 - 18:00 Ganzkörper Workout
- 18:00 - 18:20 Fitness Workout

### Samstag

- 09:00 - 09:20 BBP
- 09:20 - 09:40 Ganzkörper Workout
- 09:40 - 10:00 Fitness Workout

### Sonntag

- 14:00 - 14:20 Ganzkörper Workout
- 14:20 - 14:40 Fitness Workout
- 17:00 - 17:20 Ganzkörper Workout
- 17:20 - 17:40 Stretch & Relax
- 17:40 - 18:00 Fitness Workout

Power Plate GRATIS TESTEN: [aerobic@v2.holmesplace.at](mailto:aerobic@v2.holmesplace.at)

Holmes Place Health Club Wien – Börseplatz

Wipplingerstraße 30  
1010 Wien

T: +43.1.533 97 90 90 | F: +43.1.533 97 90 95

E: [info@v2.holmesplace.at](mailto:info@v2.holmesplace.at)

[www.holmesplace.at](http://www.holmesplace.at)

one life. live it well.