

# KURSINFO

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

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

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

**Dance Aerobic** – Erleben Sie ein ausdauerorientiertes Training mit abwechslungsreichen Aerobic- und Tanzschritten und vielseitigen Choreographien zu toller Dance-Music.

**Hatha Yoga** – Entspricht dem ursprünglichen indischen Yoga-Stil, der eine ideale Balance zwischen Körper und Geist entwickelt. Für Anfänger ein idealer Einstieg. Genießen Sie diese Erlebnisreise nach Innen!

**Hot Iron I & II** – Effektives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper mit der Langhantel. Fettverbrennung, Muskelaufbau und Spaß stehen im Mittelpunkt!

**Iron Cross** – Krafttraining mit der Langhantel: Muskelaufbau und effektives Training zu schweißtreibender Musik in der Gruppe – die 3. Stufe nach Hot Iron I und II.

**Indoor Cycling** – Intensives Herz-Kreislauf-Training auf speziellen Rädern zu motivierender Musik. Im Team werden Berge erklommen, wird 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.

**Kick Fit** – Power, Spaß, Dynamik! Anspruchsvolles Fitnessstraining 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.

**Step I & II** – 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!

**Xco & Flexibar** – Der Flexibar bewirkt eine tiefgehende Reaktion des Körpers. Rumpf und Beckenboden werden angespannt und aktiviert. Mit dem Xco, einem rasselähnlichen Trainingsgerät erfolgt ein Training für Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur.

**Yoga meets Pilates** – Eine intensive, ausgleichende Verbindung von Elementen aus dem Hatha Yoga und den bekannten Pilatesübungen. Der Körper wird sanft gekräftigt und gedehnt.

**Zumba** – Lassen Sie sich von heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen inspirieren und motivieren. Zumba ist heiß, sexy, spannend und das optimale Tanz-Fitness-Workout für jedermann. It's fun!

Weitere Kursbeschreibungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage, den Kursinfoständern im Club oder lassen Sie sich von unseren geschulten Trainern beraten!

Holmes Place Health Club  
Wien – Hütteldorf  
Hütteldorfer Straße 130a  
1140 Wien  
T. +43.1.415 88 0  
F. +43.1.415 88 10  
infohut@holmesplace.at  
www.holmesplace.at

Öffnungszeiten:  
Mo. - Do. 06:30 - 23:00 Uhr  
Fr. 06:30 - 22:00 Uhr  
Sa. 08:00 - 21:00 Uhr  
So. 09:00 - 22:00 Uhr  
Feiertag: wie Sonntag

Kinderbetreuung:  
Mo. 09:00 - 13:00 Uhr  
16:00 - 20:00 Uhr  
Di. & Do. 09:00 - 13:00 Uhr  
15:00 - 19:00 Uhr  
Mi. 09:00 - 13:00 Uhr  
Fr. 09:00 - 13:00 Uhr  
16:00 - 19:00 Uhr  
Sa. 09:00 - 13:00 Uhr  
So. 09:00 - 19:00 Uhr  
Feiertag: 09:00 - 15:00 Uhr

Mit freundlicher Unterstützung von:



**folgeeins**  
HAARSTIL  
mo 13-20  
di-fr 10-21  
sa 10-17  
01/524 54 64  
www.folgeeins.at



Modern Aligned **spineliner**  
for every move you make  
**Wir bewegen  
Ihr Leben**  
Nähere Infos im Holmesplace Hütteldorf bzw. unter  
[www.spineliner.com/holmesplace](http://www.spineliner.com/holmesplace)

HOLMES  
PLACE

# STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 13. September 2010  
Wien – Hütteldorf



one life. live it well.

## Montag

Zeit	Angebot	Studio
08:30 - 09:30	BodyART	Studio 1
09:30 - 10:20	Rücken Fit	Studio 1
09:30 - 10:20	Aerobic II	Studio 2
09:30 - 10:20	Indoor Cycling I	Studio 3
10:30 - 11:30	Hatha Yoga	Studio 1
10:30 - 11:20	Body Shape	Studio 2
10:30 - 11:15	Aqua	Pool/Studio 5
11:30 - 12:15	Zirkeltraining	Gym/Studio 4
17:30 - 18:30	Hot Iron II	Studio 1
17:30 - 18:20	Dance Aerobic I	Studio 2
18:30 - 19:30	Iron Cross	Studio 1
18:30 - 19:20	Indoor Cycling II	Studio 3
18:30 - 19:15	Aqua	Pool/Studio 5
19:30 - 20:20	Kick Fit	Studio 2
19:45 - 21:15	Yoga meets Pilates	Studio 1
20:30 - 20:55	Bauch & Rücken	Studio 1

## Dienstag

Zeit	Angebot	Studio
08:30 - 09:20	BBP	Studio 2
09:30 - 10:20	Pilates I	Studio 1
09:30 - 10:20	Zumba	Studio 2
09:30 - 10:20	Indoor Cycling II	Studio 3
10:30 - 11:30	Hot Iron I	Studio 1
10:30 - 11:20	Rücken Fit	Studio 2
16:00 - 16:50	Rücken Fit	Studio 1
16:00 - 17:00	Taekwondo Kids COURSE	Studio 2
17:00 - 18:00	Hot Iron II	Studio 1
17:00 - 17:50	Mini Kids COURSE	Studio 2
18:00 - 18:50	Xco & Flexibar	Studio 1
18:00 - 18:50	Dance	Studio 2
19:00 - 20:00	Hot Iron I	Studio 1
19:00 - 20:00	Qi Gong	Studio 2
19:00 - 20:10	Indoor Cycling III	Studio 3
19:00 - 19:45	Aqua	Pool/Studio 5
20:15 - 20:40	Bauch & Rücken	Studio 1

## Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
08:30 - 09:30	BodyART	Studio 1
09:30 - 10:30	Hot Iron II	Studio 1
09:30 - 10:20	Step II	Studio 2
10:30 - 11:20	Rücken Fit	Studio 2
10:45 - 11:30	Aqua	Pool/Studio 5
11:45 - 12:45	Hatha Yoga	Studio 1
16:00 - 16:50	Step I	Studio 2
17:00 - 17:50	Body Shape	Studio 2
18:00 - 18:50	Zumba	Studio 2
18:30 - 19:20	Indoor Cycling I	Studio 3
19:00 - 20:00	Hot Iron II	Studio 1
19:00 - 19:50	Dance	Studio 2
19:30 - 20:15	Aqua	Pool/Studio 5
20:00 - 20:25	Rücken Fit Intensive	Studio 1
20:00 - 21:00	Kundalini Yoga	Studio 2

## Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
08:30 - 09:30	Hot Iron II	Studio 1
08:30 - 09:30	Kundalini Yoga	Studio 2
09:30 - 10:20	Rücken Fit	Studio 1
09:30 - 10:20	Dance Aerobic II	Studio 2
10:30 - 11:20	Pilates II	Studio 1
10:30 - 11:20	Body Shape	Studio 2
16:00 - 16:50	Mini Kids COURSE	Studio 2
17:00 - 17:50	Rücken Fit	Studio 1
17:00 - 17:50	Kids COURSE	Studio 2
18:00 - 19:00	Hot Iron I	Studio 1
18:00 - 18:50	Aerobic I	Studio 2
19:00 - 19:50	Indoor Cycling II	Studio 3
19:00 - 20:00	Flowsports COURSE	Pool/Studio 5
19:15 - 20:05	BBP	Studio 1
19:15 - 20:05	Step II	Studio 2
20:00 - 21:00	Flowsports COURSE	Pool/Studio 5
20:15 - 20:40	Rücken Fit Intensive	Studio 1
21:00 - 22:00	Flowsports COURSE	Pool/Studio 5

## Freitag

Zeit	Angebot	Studio
09:30 - 10:20	Xco & Flexibar	Studio 1
09:30 - 10:20	Superminis COURSE	Studio 2
09:30 - 10:20	Indoor Cycling I	Studio 3
10:30 - 11:20	Qi Gong	Studio 1
10:30 - 11:30	Dance	Studio 2
10:45 - 11:30	Aqua	Pool/Studio 5
11:30 - 12:20	Body Shape	Studio 2
16:00 - 16:50	BBP	Studio 2
16:00 - 17:00	Flowsports COURSE	Pool/Studio 5
17:00 - 18:00	BodyART	Studio 1
17:00 - 17:50	Step I	Studio 2
17:00 - 18:00	Flowsports COURSE	Pool/Studio 5
18:00 - 18:50	Pilates I	Studio 1
18:00 - 18:50	Dance	Studio 2
18:00 - 19:00	Flowsports COURSE	Pool/Studio 5
19:00 - 19:50	Kick Fit	Studio 1

## Samstag

Zeit	Angebot	Studio
09:30 - 10:20	Pilates I	Studio 1
09:30 - 10:20	Step II	Studio 2
10:30 - 11:30	Hatha Yoga	Studio 1
10:30 - 11:20	Body Shape	Studio 2
17:00 - 18:00	Taekwondo Kids COURSE	Studio 1
17:00 - 17:50	Body Shape	Studio 2
18:00 - 19:00	Taekwondo COURSE	Studio 1
18:00 - 18:50	Aerobic II	Studio 2

## Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
09:30 - 10:20	Rücken Fit	Studio 1
09:30 - 10:20	Dance Aerobic II	Studio 2
10:30 - 11:30	Hot Iron I	Studio 1
10:30 - 11:40	Indoor Cycling III	Studio 3
17:00 - 17:50	Rücken Fit	Studio 1
18:00 - 18:50	Step II	Studio 2
19:00 - 20:00	Hot Iron II	Studio 1
19:00 - 20:00	Kundalini Yoga	Studio 2

## Legende

**COURSE** - entgeltliches Zusatzangebot zum Kursplan  
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

Die Flowsports COURSES werden von unserem Partner durchgeführt:

