

Montag

Zeit	Angebot	Studio
09:00 - 10:00	BODYPUMP*	Studio 1
09:15 - 10:15	Rücken Fit	Studio 2
10:00 - 10:30	Bauch Express	Gym
10:15 - 11:15	Pilates	Studio 1
12:15 - 13:15	BODYPUMP*	Studio 1
16:00 - 16:45	Aqua Fit COURSE**	Outdoor
18:15 - 19:15	BODYPUMP*	Studio 1
18:30 - 19:30	Rücken Fit	Studio 2
19:30 - 20:30	Indoor Cycling*	Studio 1
19:30 - 20:30	Body Shape	Studio 2

Dienstag

Zeit	Angebot	Studio
09:00 - 10:00	Body Shape	Studio 1
09:15 - 10:15	Nia	Studio 2
10:15 - 11:15	Indoor Cycling*	Studio 1
10:00 - 10:30	Bauch Express	Gym
12:00 - 12:45	Aqua Fit COURSE**	Outdoor
12:15 - 13:15	BODYBALANCE OPEN	Studio 2
18:30 - 19:30	Pilates	Studio 2
19:00 - 19:30	Bauch Express	Gym
19:30 - 20:30	BODYCOMBAT OPEN	Studio 1
19:30 - 20:30	Power Yoga	Studio 2

Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
08:45 - 10:00	Hatha Yoga	Studio 2
09:00 - 10:00	BODYPUMP*	Studio 1
10:00 - 10:30	Bauch Express	Gym
10:15 - 11:15	Indoor Cycling*	Studio 1
10:15 - 11:15	Pilates	Studio 2
12:15 - 13:15	Pilates	Studio 1
14:00 - 14:50	Kung Fu Panda COURSE**	Gymstudio
15:00 - 16:00	Break Dance Kids COURSE**	Studio 2
17:25 - 18:25	Hip Hop COURSE**	Studio 2
18:15 - 19:15	BODYPUMP*	Studio 1
18:30 - 19:30	BODYBALANCE OPEN	Studio 2
19:30 - 20:30	Indoor Cycling*	Studio 1
19:30 - 20:30	Body Shape	Studio 2

Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
09:15 - 10:15	Dance Aerobic	Studio 1
09:15 - 10:15	Body Shape	Studio 2
10:30 - 11:30	Pilates	Studio 1
10:00 - 10:30	Bauch & Stretching Express	Gym
12:15 - 13:15	BODYPUMP*	Studio 1
16:00 - 16:50	Kung Fu Panda COURSE**	Gymstudio
19:00 - 20:00	BODYCOMBAT OPEN	Studio 1
19:00 - 19:30	Bauch Express	Gym
20:00 - 21:00	BODYPUMP*	Studio 1

Freitag

Zeit	Angebot	Studio
08:25 - 09:25	Indoor Cycling*	Studio 1
08:30 - 09:30	Rücken Fit	Studio 2
09:30 - 10:30	Latin Moves	Studio 1
09:30 - 10:30	Feldenkrais OPEN	Studio 2
10:00 - 10:30	Bauch Express	Gym
10:30 - 11:30	Power Yoga	Studio 1
12:15 - 13:15	Body Shape	Studio 1

Samstag

Zeit	Angebot	Studio
09:45 - 10:00	BODYPUMP Intro*	Studio 1
10:00 - 11:00	BODYPUMP*	Studio 1
10:00 - 11:00	Pilates	Studio 2
11:00 - 12:00	BODYBALANCE OPEN	Studio 2
11:15 - 12:15	Latin Moves	Studio 1
12:00 - 12:30	Bauch Express	Gym
17:00 - 18:00	BODYPUMP*	Studio 1

Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
09:15 - 10:30	Power Yoga	Studio 2
09:30 - 10:45	Body Shape	Studio 1
10:00 - 10:50	Kung Fu Panda COURSE**	Gymstudio
11:00 - 11:50	Kung Fu Kids COURSE**	Gymstudio
10:30 - 11:30	Pilates	Studio 2
11:00 - 11:15	BODYCOMBAT Intro	Studio 1
11:15 - 12:15	BODYCOMBAT OPEN	Studio 1
14:00 - 14:30	Bauch Express	Gym
16:30 - 17:45	Indoor Cycling*	Studio 1
18:00 - 19:00	BODYPUMP*	Studio 1

Legende

Express	- effektives, kurzes Training
COURSE	- spezieller Kurs mit Kostenbeteiligung, Anmeldung/Informationen an der Rezeption
OPEN	- sind offen auch für Nicht-Mitglieder - bitte bezahlen Sie die Eintritte an der Rezeption
*	Für die mit einem Stern gekennzeichneten Kurse muss vor Beginn der Stunde ein Token an der Rezeption bezogen werden.
**	Diese Kurse sind kostenpflichtig und werden direkt beim Anbieter bezahlt. Weitere Informationen gemäß separatem Kursplan an der Rezeption.

Vor allem Ihrer Gesundheit zuliebe bitten wir Sie:

- pünktlich zu erscheinen
- ein Handtuch zu benutzen
- saubere Sportschuhe zu tragen
- ausreichend zum Trinken mitzubringen. Keine Glasbehälter!

Wir bieten Ihnen exklusiv folgende Original-Kurse von Les Mills:



KURSI NFO

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

Break Dance – Tanz, Muskeltraining und Akrobatik zu aktueller Musik.

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 mitreisender Musik. Pump it up!

BODYCOMBAT – Ein absolut kraftvolles Programm, welches Kampfsportarten wie Karate, Boxen Taekwondo und Tai Chi miteinander verbindet. Bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren und verbrennen Sie zahlreiche Kalorien.

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

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

Feldenkrais – Eine Methode der Haltungsschule, die aus Bewusstseins- und Bewegungstraining besteht. Sie reaktiviert die natürliche Lernfähigkeit unseres Nervensystems.

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.

Hip Hop – Ein groovy, funky Workout zu aktueller MTV Musik. Zeigt Ihnen, wie man sich im coolen Hip Hop Style bewegt.

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!

Latin Moves – Tanzen und bewegen Sie sich zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Samba, Salsa, Merenge und vielen anderen.

Nia – „Neuromuskuläre integrative Aktion“ ist ein Fitness-Cocktail, gemixt aus westlichen und östlichen Techniken – ein Wechselspiel von Power und Sanftheit, Tempo und Langsamkeit. Das Erfahren des eigenen Potenzials steht im Vordergrund.

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.

Power Yoga – Zeitgemässe Yoga-Methode mit bewusster Abfolge von klassischen Yoga-Positionen. Geeignet für alle, welche Kraft und Beweglichkeit zugleich trainieren wollen.

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!

Für weitere Informationen sprechen Sie bitte unsere Trainer oder die Rezeption an.

Holmes Place Health Club
Oberrieden - Seepark
Seestrasse 97
CH - 8942 Oberrieden
Schweiz

Tel: +41.44.722 5320

Fax: +41.44.722 5325

Email: seepark@holmesplace.ch

www.holmesplace.ch

Öffnungszeiten:

Mo. - Do.: 07:00 - 22:00 Uhr

Fr.: 07:00 - 21:00 Uhr

Sa. - So.: 09:00 - 21:00 Uhr

Sponsoren und Kooperationen:

Tempo Sport

Gotthardstr. 12, 8800 Thalwil

www.tempo-sport.ch

10% off for Holmes Place Members



S.T.A.K.S.® Schule für traditionelle und angewandte Kampf Systeme



S.T.A.K.S. studiert, praktiziert und lehrt traditionelle asiatische Kampfkünste:

Kung Fu Panda – Die ersten Schritte eines großen Kung Fu Meisters!
Kung Fu für Kinder von 6 - 11 Jahre.

Street Fight – In diesem Kurs entwickeln junge Frauen und Männer (ab 16 Jahren) körperliche und mentale Fähigkeiten, welche Ihnen den nötigen Respekt „auf der Straße“ verschaffen – und dass auch ohne Gewalt anwenden zu müssen.

Frauen Power – Traditionelle chinesische Kampfkunst von Frauen für Frauen – als effektive Selbstverteidigung oder für ein starkes Selbstbewusstsein.

Schlag Fertig® – Kampfkunst, Training, Prinzipien und Philosophie für höchste Effizienz im Berufsleben.

Yin & Young® – Mehr Lebensenergie bis ins hohe Alter – eine Anwendung der traditionellen chinesischen Kampfkunst, zugeschnitten auf Menschen im fortgeschrittenen Alter.

Alle Kurszeiten gemäß separatem Kursplan an der Rezeption.

HOLMES
PLACE

STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 04. Januar 2010
Oberrieden - Seepark



one life. live it well.