

# Vorteile von Fitness & Workout

Da es noch keinen Impfstoff gibt, gibt es wirklich nur eine Lösung, um das Risiko im Zusammenhang mit dem Virus zu verringern - **Bewegung und ein gesundes Leben zu führen.**

Bei Holmes Place setzen wir auf ‚Safety First‘ - trainieren Sie in sicherer und freundlicher Umgebung, genießen Sie Premium-Fitness mit den neuesten Trends und Technologien.

Unsere Experten sind für Sie da.

## ÜBERZEUGEN SIE SICH SELBST!

Aber auch einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen. Ob im eigenen Zuhause, unterwegs oder bei Krankheitswellen am Arbeitsplatz: Die 5 wichtigsten Hygienetipps im Alltag finden Sie in dieser Broschüre.



Die Teilnahme an Gruppenkursen ist ausschließlich nach vorheriger, digitaler Anmeldung über unsere Holmes Place App möglich.



Verhalten Sie sich stets so, als würden Sie keine Maske tragen. Oberstes Gebot bleibt weiterhin: Abstand halten.



Bitte beachten Sie die allgemeinen Hygieneregeln wie Husten- und Niesetikette, regelmäßiges Händewaschen, kontaktlose Begrüßung/ Verabschiedung.



Bitte desinfizieren Sie immer die Kontaktflächen aller Sportgeräte sowie die Schließfächer eigenständig vor und nach jeder Nutzung.



Geben Sie Ihr Handtuch an der dafür vorgesehenen Stelle ab.

# DAS ERREICHEN SIE MIT HOLMES PLACE

IN FREUNDLICHER UND SICHERER  
UMGEBUNG TRAINIEREN

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

BESSERES LEBENSGEFÜHL

## LERNEN SIE DIE HOLMES PLACE WELT KENNEN

Genießen Sie einen Tag gemeinsam mit einer Begleitperson im Holmes Place Potsdamer Platz.

Telefonische Anmeldung unter 030. 814 003 0 oder per Email an [potsdamerplatz@holmesplace.com](mailto:potsdamerplatz@holmesplace.com)



*\*kostenloser Tagespass einlösbar bis 31. Oktober 2020, nur unter vorheriger Anmeldung. Mindestalter 18 Jahre. Einlass unter Vorbehalt. Nur gültig für Personen, die keinen der deutschen Holmes Place Clubs in den letzten 6 Monaten kostenlos ausprobiert haben.*

HOLMES PLACE  
BERLIN POTSDAMER PLATZ

Gabriele-Tergit-Promenade 17 A-D,  
10963 Berlin Germany  
T: +49 30 814 003 0  
E: [potsdamerplatz@holmesplace.com](mailto:potsdamerplatz@holmesplace.com)

ÖFFNUNGSZEITEN:  
MO - FR: 7:00 - 22:00 UHR  
SA/SO: 9:00 - 21:00 UHR

 HOLMES PLACE  
PREMIUM FITNESS CLUBS



## Fitness & Wellness: Entdecken Sie unseren neuen Club

HOLMES PLACE  
POTSDAMER PLATZ

Alle Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie direkt bei uns im Club.

[HOLMESPLACE.DE](https://www.holmesplace.de)

IHR HOLMES PLACE TEAM  
*Wir freuen uns auf Sie!*

# 750.000€ Investitionen in den Club

Neues Spa- und Wellness-Erlebnis | Neue Hygienestandards | Neue, flexible Mitgliedschaften

Wir haben die Zeit des Lockdowns genutzt, um unser Hygienekonzept für ein sicheres Training anzupassen und den gesamten Club auf Vordermann zu bringen.

Mit einer Investition von 750.000€, haben wir viele Bereiche unseres Clubs erneuert und dem Club so ein neues Gesicht verliehen, um Ihnen nun ein besseres Holmes Place-Erlebnis zu bieten als je zuvor. Beginnen Sie Ihr Training zum Beispiel in der verbesserten Functional-Area oder der Cardio-Zone mit neuen Geräten und neuen Designs. Durch diese Neuerungen können wir nun in virtuellen Cycling-Kursen gemeinsam Berge erklimmen, mit Polar-Kursen die Herzfrequenz in die Höhe treiben und in Kleingruppen auch in der Functional Area aktiv werden.

Doch nicht nur in Gruppenkursen, sondern auch im Einzeltraining können Sie unsere vielen neuen Geräte entdecken und effektiv für Ihr Training nutzen!

Entspannen Sie sich anschließend in unserer neuen 90 Grad Sauna, im Himalaya- oder Ruheraum mit Blick auf unseren Pool. Unseren Damen stehen im eigenen Wellnessbereich nun auch eine eigene Sauna und ein Entspannungsraum zur Verfügung.

## ÜBERZEUGEN SIE SICH SELBST!

Wir möchten Sie herzlich einladen, das neue Gesicht unseres Clubs am Potsdamer Platz kennenzulernen und alle Neuerungen zu entdecken. Melden Sie sich dafür einfach zu einer unverbindlichen Clubtour telefonisch unter 030. 814 003 0 per E-Mail an potsdamerplatz@holmesplace.com an und wir freuen uns, Sie schon bald bei uns begrüßen zu dürfen!

Ihr Holmes Place Team Potsdamer Platz

# Willkommen in der Zukunft IM SPA CLUB HOLMES PLACE POTSDAMER PLATZ

## WELLNESS & SPA



**01 NEUER DAMEN-  
WELLNESSBEREICH**  
NEW LADIES ONLY WELLNESS ZONE

**A** DAMEN-SAUNA  
LADIES ONLY SAUNA

**B** RUHEBEREICH AUSS-  
CHLIESSLICH FÜR FRAUEN  
A NEW COMFORTABLE ZONE  
FOR LADIES ONLY



**03 GROSSE  
FINNISCHE SAUNA**  
NEW LARGE FINISH SAUNA

**A** ERSETZT DEN MEDITATIONSRAUM  
REPLACING THE MEDITATION ROOM

**B** NEUE 90 °C AUFGUSS-SAUNA  
INCREASING CAPACITY FOR  
THE 90DEGREE SAUNA EXPERIENCE



**05 RENOVIERTES  
DAMPFBAD**  
REFURBISHED STEAM BATH



**07 POOL  
POOL**  
**A** MEHR LIEGE-MÖGLICHKEITEN  
UM DEN POOL  
INCREASED LOUNGER CAPACITY

**02 SANARIUM  
SONARIUM**  
**A** 65°C BIO-SAUNA, BLEIBT ERHALTEN  
THIS REMAINS TO ENSURE  
A DIFFERENT HEAT EXPERIENCE

**04 MODERNISIERTE  
ERLEBNISDUSCHEN**  
REFURBISHED ATTRACTION SHOWERS

**06 RENOVIERTE  
DUSCHEN**  
REFURBISHED EXISTING SHOWERS

**08 HIMALAYA-RAUM  
HIMALAYAN ROOM**  
**A** ZUM POOL HIN GEÖFFNET FÜR  
WEITERE LIEGEMÖGLICHKEITEN  
BRINGING A CLEAR LINK ON RELAXA-  
TION AND THE POOL ENVIRONMENT

## FITNESS AREA & OFFICE



**09 SERVICE POINT  
SERVICE POINT**  
**A** NEUER SERVICE-TISCH  
IM REZEPTIONSBEREICH  
NEW SERVICE POINT  
IN RECEPTION



**10 NEUER CARDIO-  
ATHLETIK-BEREICH**  
NEW CARDIO ATHLETIC  
TRAINING ZONE

**A** ANGELEITETE UND VIRTUELLE  
CYCLING-KURSE  
INSTRUCTOR LED AND VIRTUAL  
CYCLING CLASSES

**B** NEUES CARDIO-ATHLETIK-TRAINING  
IN KLEINEN GRUPPEN  
NEW SMALL GROUP CARDIO  
ATHLETIC TRAINING CLASSES

**C** POLAR- UND XPRESS-KURSE  
POLAR AND XPRESS CLASSES



**11 VERBESSERTER  
FUNCTIONAL-BEREICH**  
NEW ENHANCED FUNCTIONAL  
TRAINING ZONE

**A** NEUES CARDIO-EQUIPMENT IM  
GANZEN CLUB  
NEW CARDIO EQUIPMENT  
THROUGHOUT THE CLUB

**B** NEUES FUNCTIONAL-TRAINING  
IN KLEINEN GRUPPEN  
NEW SMALL GROUP FUNCTIONAL  
TRAINING CLASSES