

# Gesund und munter

## Jetzt gibt es keine Ausrede mehr

**Gesundes Leben und persönliche Fitness werden für immer mehr Menschen wichtig. Wer in der Gegend um die Friedrichstraße lebt oder arbeitet, findet interessante Angebote, hat aber auch die Qual der Wahl, denn die Auswahl ist groß. Hier ein kleiner Überblick.**



### HOME YOGA: RÜCKEN STARK, STRESS ADE

„Jeder, der atmen kann, kann auch Yoga praktizieren“, weiß Dipl.-Sportwissenschaftler Tom Beyer. Für den modernen Großstädter hat er ein spezielles Rücken&Gelenke-Yoga entwickelt. Keinerlei Voraussetzungen sind hierfür erforderlich – jeder kann mitmachen! Auf über 240 m<sup>2</sup>

bietet HOME YOGA zudem Jivamukti Yoga, unter anderem mit Patrick Broome (Yoga-Lehrer der Fußball-Nationalmannschaft), Krankenkassen-Kurse, offene 60-minütige Morgen-, Mittags- sowie 90-minütige Abendstunden, Einsteigerkurse, Privatstunden und Firmenmitgliedschaften. Im YOGA SHOP gibt es Matten (JADE; PRANA), Blöcke, Gurte, Literatur, CDs, DVDs, Yogakleidung (z. B. 27friends),

SAMOVA Tee und vieles mehr.

### Home Yoga

Friedrichstr. 122, Ecke Kreuzung  
Oranienburger Str., 10117 Berlin  
Fon: +49 (0)30 31015800

Einsteigerangebot: Probestunde 10  
€, 25 € für 14 Tage (unbegrenztes  
Yoga) oder 3er Karte (einen Monat  
gültig) 25 €, 5er Karte 65 €, 10er  
Karte 120 €, Monatskarte 100 €,  
Mitgliedschaft 80 €  
info@home-yoga.de  
[www.home-yoga.de](http://www.home-yoga.de)





### HOLMES PLACE: NICHT NUR FÜR VERLIEBTE

Der Holmes Place Health Club am Gendarmenmarkt bietet ab sofort für Pärchen und Verliebte ein außergewöhnliche Bewegungsprogramm: Dabei setzt Holmes Place auf gemeinsamen Spaß und gegenseitige Motivation beim Workout. Der „Personal Trainer“ stellt ein spezielles Programm für zwei Personen zusammen, mal wird gemeinsam trainiert, mal im Wechsel. Der Vorteil gegenüber dem Einzeltraining ist die Freude am Spiel und der Wettbewerb untereinander, um gegenseitig Kräfte zu messen oder auszugleichen“, sagt Björn Hofmann, Fitness Manager für Europa bei Holmes Place. „Ziel ist es, zu lernen,

gemeinsam an einem Strang zu ziehen und sich gegenseitig anzufeuern. Die Erfahrung aus dem Twin-Personal lassen sich vor allem auf Alltagsaufgaben oder den Job übertragen“, erläutert Hofmann.

#### **Holmes Place Health Club**

*Berlin – Gendarmenmarkt  
Friedrichstrasse 68,  
Eingang Mohrenstr 50,  
10117 Berlin  
Fon: +49 (0)30 2062 4949  
Open: Mo – Do 6 – 23 Uhr,  
Fr 6 – 22 Uhr, Sa/So/  
Feiertage 8 – 22 Uhr  
Kosten: auf Anfrage  
Kinderbetreuung: Nein  
Besonderheit: Personal Training,  
fantastischer Ausblick auf den  
Gendarmenmarkt  
Wellness: Großer Wellnessbereich  
mit verschiedenen Saunen  
[www.holmesplace.de](http://www.holmesplace.de)*



### ELIXIA

#### **Elixia Vitachub Berlin Mitte**

*Behrenstraße 48, 10117 Berlin  
Open: Mo – Fr 6 – 23 Uhr,  
Sa + So 10 – 22 Uhr,  
Feiertage 14 – 21 Uhr  
Fon: +49 (0)30 22002700  
[www.elixia.de](http://www.elixia.de)*

*Kosten: ab 75 € monatlich  
(+ 50 € einmalige Verwaltungs-  
und Kundenkartengebühr)  
Kinderbetreuung:  
bis 10 Jahre kostenlos  
Besonderheit: große Auswahl an  
speziellen Kursen  
Wellness: finnische Saunen (Damen  
und Herren getrennt)*



### FITNESS FIRST FOR LADIES: FOR WOMEN ONLY

Fitness First bietet Fitness & Wellness in angenehmem Ambiente, mit erstklassigem Service, lizenzierten Trainern und bester Ausstattung, um Wohlbefinden, Fitness und Gesundheit zu verbessern. Getreu dem Motto „Making the world a fitter place“ steht eine Vielzahl von Kraft- und Ausdauergeräten sowie ein umfangreiches Gruppenfitness-Programm zur Verfügung. Nach dem Training lädt ein Wellnessbereich mit Saunen und Dampfbädern zum Entspannen ein. Personal Training, DVD-Verleih und

Kinderbetreuung runden das Angebot ab.

#### **Fitness First for Ladies**

*(ehemals Jopp Frauen Fitness)  
9 x in Berlin, u.a.  
Friedrichstraße 50, 10117 Berlin  
Open: Mo – Fr 7 – 23 Uhr,  
Sa + So 10 – 20 Uhr  
Fon: +49 (0)30 21222353  
Kosten:  
36 bis 63 € monatlich  
Kinderbetreuung: täglich und kostenfrei  
Besonderheit: nur für Frauen, ca.  
40 Gruppenfitnesskurse für jedes  
Alters- und Leistungsniveau, Personal  
Training, DVD-Verleih  
Wellness: Ja, inkl. Saunen, Dampfbad,  
Solarien und Ruheraum.  
[www.fitnessfirst.de](http://www.fitnessfirst.de)*