

Kursbeschreibungen

Body Toning	Kraftausdauertraining für den ganzen Körper
Body Conditioning	Ganzkörpertraining mit Konditionsintervallen
Pilates	Rumpfstabilisation & Beckenbodentraining
hardCORE	Rumpftraining mit & ohne Hilfsmittel
Vinyasa Yoga	ein fließender Yogastil
Yin Yoga	langsam & ruhig. Posen werden mehrere Min. gehalten
HOT IRON®	Krafttraining mit der Langhantel
Mobility	Mobilisieren & Dehnen
movingSPINE	Mobilisation, Kräftigung der Wirbelsäule & des Schultergürtels
SYNRGY 360°	ein Ganzkörper- Intervalltraining auf der Trainingsfläche
Bauch Beine Po	gezieltes Krafttraining mit & ohne Hilfsmittel
4D PRO Sling®	Bungee- Training schwingender/ hüpfender Kraftaufbau
KORCE®	Core- Mobility- und Stabilitäts- Übungen, ergeben ein Kraft- & Beweglichkeitstraining
STRONG Nation ®	Eigengewichtsübungen für Kraft & Ausdauer. Lebendige Rhythmen begleiten dich durch diese Einheit
BalanceFIT Flex	eine Mischung aus TaiChi & Yoga mit Abschlussmeditation
HIIT	High Intensity Intervall Training
BOOSTAR®	verschiedene Cardio- & Intervallmethoden werden effektiv kombiniert. Der Kalorienburner!

Kursplan

ab 06.01.2025

Öffnungszeiten 2025

BodyWorx The Fitness Company ist 365 Tage im Jahr geöffnet!

Öffnungszeiten Fitness

Montag bis Donnerstag	05.00 bis 22.30 Uhr
Freitag	05.00 bis 21.30 Uhr
Samstag und Sonntag	08.00 bis 21.30 Uhr

Öffnungszeiten Rezeption

Montag bis Donnerstag	07.30 bis 22.30 Uhr
Freitag	07.30 bis 21.30 Uhr
Samstag und Sonntag	08.00 bis 21.30 Uhr

Öffnungszeiten Timeless Spa

Montag bis Donnerstag	16.00 bis 21.30 Uhr
Freitag	16.00 bis 20.30 Uhr
Samstag und Sonntag	10.00 bis 19.30 Uhr

Turmstrasse 18 (@ 4-Towers), 6312 Steinhausen
 Telefon 041 749 97 77 - www.body-worx.ch - info@body-worx.ch



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ab 08:00	08:00 – 08:45 4D PRO SLING®* Aline						
	09:00 – 10:00 Vinyasa Yoga Aline	09:00 – 10:00 HOT IRON® 1 Aline		08:30 – 09:25 Pilates Elisa	09:00 – 10:00 HOT IRON® 2 Aline	09:00 – 10:00 SYNRGY 360° Fitness Team	
		10:05 – 10:30 KORCE® Xpress Aline		09:30 – 10:10 HIIT Elisa	10:05 – 10:25 hardCORE Aline	10:05 – 10:30 Mobility Fitness Team	
	12:15 – 13:00 SYNRGY 360° Kraftzirkel Fitness Team		12:15 – 13:00 SYNRGY 360° Fitness Team		12:15 – 13:15 KORCE® Aline		
Ab 18:00	18:00 – 18:55 Pilates Elisa	18:15 – 19:05 Bauch Beine Po Bruna	18:15 – 19:10 STRONG Nation® Elena	18:15 – 19:10 Body Conditioning Bruna			
	18:15 – 19:10 Body Toning Aline	18:15 – 19:15 HOT IRON® Cross Aline	19:20 – 20:05 BalanceFIT Flex Elena				
	19:00 – 20:20 Yin Yoga Julia	19:10 – 19:40 movingSPINE Bruna					
	19:15 – 19:55 HIIT Elisa	19:20 – 20:15 BOOSTAR® Aline					

Raum 1 UG

Raum 2 OG

Trainingsfläche OG

- Kursdurchführung ab 3 Teilnehmern

-* Liste zum Eintragen liegt an der Rezeption