

Kursbeschreibungen

- Full Body Toning** – Kraftausdauertraining für den ganzen Körper
- Full Body Conditioning** – Ganzkörpertraining mit Cardiointervallen
- Pilates** – Rumpfstabilisation und Beckenbodentraining
- Tabata Pilates**- Pilatustraining mit intensiven Tabata- Intervallen
- Ashtanga/Vinyasa/Sivananda Yoga** – Für Körper, Geist und Seele
- Indoor Cycling** – Cardiotraining auf dem Bike
- HOT IRON®** – Krafttraining mit der Langhantel
- Faszien Stretch** – Intensives Stretching mit und ohne Blackball- roll
- hardCORE**– Workout für Bauch und Rumpf. Stabilisation, Kraft, Cardio
- SYNRGY 360** – Ein intensives Intervalltraining für den ganzen Körper
- Burning Butt** – Hammer Strength Zirkeltraining. Fokus Gesäss und Beine
- TRX®** – Schlingentraining für den ganzen Körper
- Bauch Beine Po** – Gezieltes Krafttraining mit und ohne Hilfsmittel
- Cross Workout** – Hier ist ganzer Körpereinsatz gefragt. Lass uns schwitzen
- Dancess** – Ist eine Fusion aus Tanz und Cardio- Workout
- Outdoor Bootcamp** – Workout Spass im Freien
- BODYBALANCE®** - Dein Körper wird gestärkt, die Beweglichkeit gesteigert
- Functional Wake up**- Funktionelles, intensives, Ganzkörper- Intervalltraining



Kursplan

ab dem 30.09.2019

Öffnungszeiten 2019

BodyWorX The Fitness Company ist 365 Tage im Jahr geöffnet!

Öffnungszeiten Fitness

Montag bis Donnerstag	06.00 bis 22.30 Uhr
Freitag	06.00 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	08.00 bis 21.30 Uhr
Freitag	08.00 bis 20.30 Uhr
Samstag und Sonntag	09.00 bis 20.30 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 6:00	06:15 – 07:15 Cycling Virtuelles Training	06:15 – 07:15 Cycling Virtuelles Training	06:15 – 07:15 Cycling Virtuelles Training	06:15 – 07:15 Cycling Virtuelles Training	06:15 – 07:15 Cycling Virtuelles Training	Auf Anfrage Cycling Virtuelles Training	10:00 – 11:30 Cycling Instructor
	07:30 – 08:15 Functional Wake up Aline	08:30 – 09:30 Cycling Virtuelles Training	08:00 – 09:00 Cycling* Instructor	08:30 – 09:30 Cycling Virtuelles Training	08:30 – 09:30 Cycling Virtuelles Training	09:00 – 09:55 Full Body Conditioning Lena	10:00 – 11:00 HOT IRON@! Instructors
	09:00 – 10:00 Vinyasa Yoga Aline	09:00 – 10:00 HOT IRON@ Cross Aline	09:00 – 09:55 Full Body Conditioning Dunia	09:00 – 10:00 Power Pilates Caroline	09:00 – 10:00 HOT IRON@ 1 Aline/Seline	10:00 – 10:30 Faszien Stretch Lena	10:00 – 11:00 SYNRGY 360 Fitness Team
	09:00 – 10:00 SYNRGY 360 Fitness Team	10:05 – 10:25 hardCORE Aline	10:00 – 10:30 Faszien Stretch Dunia	10:05 – 10:30 Faszien Stretch Caroline	10:05 – 10:25 hardCORE Aline/Seline	10:00 – 11:00 SYNRGY 360 Fitness Team	11:05 – 11:25 hardCORE Instructors
Ab 12:00	12:15 – 13:00 Burning Butt Fitness Team	12:15 – 13:00 Tabata Pilates Caroline	12:15 – 13:15 Bootcamp Fitness Team	12:00 – 13:00 SYNRGY 360 Fitness Team	12:00 – 13:00 Cycling* Instructor		
	12:15 – 13:00 hardCORE Fitness Team	12:15 – 13:15 Cycling Virtuelles Training		12:15 – 13:15 Cycling Virtuelles Training	12:15 – 13:00 TRX@ Fitness Team		
					12:15 – 13:15 Ashtanga Yoga Guido		
Ab 18:00	18:15 – 19:10 Full Body Toning Dunia	18:00 – 19:00 Pilates Caroline	18:15 – 19:10 Zumba@ Rosa	18:30 – 19:15 Cross Workout Lena	18:15 – 19:15 Cycling Virtuelles Training		
	18:30 – 19:30 Cycling* Instructor	18:15 – 19:10 Full Body Conditioning Aline	18:15 – 19:05 Bauch Beine Po Aline	18:30 – 20:00 Cycling* Instructor			
	19:00 – 20:00 SYNRGY 360 Fitness Team	18:30 – 20:00 Cycling* Instructor	18:30 – 19:30 SYNRGY 360 Fitness Team	19:15 – 20:10 Dancess Chantal			
	19:15 – 20:30 Sivananda Yoga Guido	19:05 – 20:00 Dancess Chantal	19:15 – 20:30 Vinyasa Yoga Aline	19:15 – 20:30 Faszien Stretch Lena			
	19:15 – 20:10 BODYBALANCE@ Dunia	19:15 – 20:15 HOT IRON@ 2 Aline					

* Liste zum Eintragen liegt an der Rezeption

-> Kursdurchführung ab 3 Teilnehmern

! der HOT IRON Kurs am Sonntag variiert von Trainer zu Trainer. 1,2 oder CROSS

Raum 1

Raum 2

Fläche OG

Cycling Lounge

Outdoor