

## Kursbeschreibungen

- Full Body Toning** – Kraftausdauertraining für den ganzen Körper
- Full Body Conditioning** – Ganzkörpertraining mit Cardiointervallen
- Pilates** – Rumpfstabilisation und Beckenbodentraining
- Tabata Pilates**- Pilatetraining 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
- HIIT** – High Intensity Training
- 4D PRO Sling®**- Bungee-Training. Schwingender und hüpfender Kraftaufbau
- Athletic Workout**- überwiegend mit Körpergewicht und hohen Intensitäten
- Cross Workout**- Kraft und Cardiointervalle im oberen Plusbereich



# Kursplan

Ab 14.06.2021

### Öffnungszeiten 2021

**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	09.00 bis 21.30 Uhr
Freitag	09.00 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](http://www.body-worx.ch) - [info@body-worx.ch](mailto:info@body-worx.ch)



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ab 6:00</b>	08:30 – 09:30 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	08:30 – 09:30 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	08:30 – 09:30 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	08:30 – 09:30 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	08:30 – 09:30 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	09:00 – 09:55 <b>Full Body Conditioning</b> Lena	<p>Heute bieten wir keine Kurse an.</p> <p>Wir freuen uns, Euch auf der Trainingsfläche zu sehen</p>
	08:00 – 08:45 <b>4D PRO Sling®*</b> Aline	09:00 – 10:00 <b>HOT IRON® 1</b> Aline	09:00 – 09:55 <b>Full Body Conditioning</b> Lena	09:00 – 10:00 <b>Power Pilates</b> Caroline	09:00 – 10:00 <b>HOT IRON® 2</b> Aline	10:00 – 10:30 <b>Faszien Stretch</b> Lena	
	09:00 – 10:00 <b>Vinyasa Yoga</b> Aline	10:05 – 10:25 <b>hardCORE</b> Aline	10:00 – 10:30 <b>Faszien Stretch</b> Lena		10:05 – 10:25 <b>hardCORE</b> Aline		
<b>Ab 12:00</b>		12:15 – 13:00 <b>Tabata Pilates</b> Caroline					
	12:15 – 13:15 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	12:15 – 13:15 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	12:15 – 13:15 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	12:15 – 13:15 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	12:15 – 13:15 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training		
<b>Ab 18:00</b>	18:15 – 19:10 <b>Full Body Toning</b> Aline	18:00 – 19:00 <b>Pilates</b> Caroline	18:15 – 19:05 <b>Bauch Beine Po</b> Aline	18:30 – 19:15 <b>HIIT</b> Lena			
	18:30 – 19:30 <b>Indoor Cycling</b> Virtuelles Training	18:15 – 19:10 <b>Full Body Conditioning</b> Aline	19:15 – 20:30 <b>Vinyasa Yoga</b> Aline				
	19:15 – 20:45 <b>Sivananda Yoga</b> Guido	19:15 – 20:15 <b>HOT IRON® Cross</b> Aline					

Kursdurchführung ab 3 Teilnehmern  
 Maximale Teilnehmerzahl aktuell 15 Personen  
 \* Liste zum Eintragen liegt an der Rezeption

Leider dürfen derzeit wegen der Covid19 Situation keine SYNRGY Kurse stattfinden!

Raum 1

Raum 2

Fläche OG

Cycling Lounge

Fläche OG neben Synrgy