

Kursbeschreibungen

- Body Toning** – Kraftausdauertraining für den ganzen Körper
- Body Conditioning** – Ganzkörpertraining mit Cardiointervallen
- Pilates** – Rumpfstabilisation und Beckenbodentraining
- Tabata Pilates**- Pilatetraining mit intensiven Tabata- Intervallen
- 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 04.10.2021

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 - info@body-worx.ch



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