

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 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

PilatesCare

Diese Pilates-Methode ist ein strukturiertes Aufbauprogramm für eine nachhaltige aufrechte Körperhaltung. Wahrnehmung und Kräftigung des Körpers, für einen gesunden Lebensstil stehen im Vordergrund.



Kursplan

Ab 01.11.2021

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 – 13:15 Indoor Cycling Virtuelles Training	12:15 – 13:00 TRX® Aline	12:15 – 13:15 Indoor Cycling Virtuelles Training	12:15 – 13:00 4D PRO Sling®* Aline		
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 Maria	18:15 – 19:10 Body Conditioning Aline	19:15 – 20:30 Vinyasa Yoga Aline	18:30 – 19:30 Indoor Cycling Maria			
	18:30 – 19:30 Pilates Care Iwona	18:30 – 19:30 Indoor Cycling* Pino		19:10 – 20:00 Body Toning Lena			
		19:00 – 19:30 Faszien Stretch Caroline					
		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