

Kursbeschreibungen

Body Toning – Kraftausdauertraining für den ganzen Körper

Body Conditioning – Ganzkörpertraining mit Cardiointervallen

Pilates – Rumpfstabilisation und Beckenbodentraining

Tabata Pilates- Pilatustraining 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



Kursplan

Ab 03.01.2022

Öffnungszeiten 2022

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 8:00	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	08:30 – 09:30 Indoor Cycling Virtuelles Training	10:00 – 11:15 Indoor Cycling* Nadia
	08:00 – 08:45 4D PRO Sling®* Aline	09:00 – 10:00 HOT IRON® 1 Aline	09:00 – 09:55 Body Conditioning Lena	09:00 – 10:00 Power Pilates Caroline	09:00 – 10:00 HOT IRON® 2 Aline	09:00 – 09:55 Body Conditioning 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	10:00 – 10:30 Faszien Stretch Lena	
	12:15 – 13:00 TRX® Aline	12:15 – 13:00 Tabata Pilates Caroline	12:15 – 13:00 4D PRO Sling®* Aline		12:15 – 13:15 Vinyasa Yoga Marianne		
	12:15 – 13:15 Indoor Cycling Virtuelles Training	12:15 – 13:15 Indoor Cycling Virtuelles Training	12:15 – 13:15 Indoor Cycling Virtuelles Training	12:15 – 13:15 Indoor Cycling Virtuelles Training	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 – 19:00 TRX® Lena	18:15 – 19:00 HIIT Lena			
	18:30 – 19:30 Indoor Cycling* Maria	18:15 – 19:10 Body Conditioning Aline	18:15 – 19:05 Bauch Beine Po Aline	19:05 – 20:00 Body Toning Lena			
	19:20 – 20:35 Vinyasa Yoga soft Aline	18:30 – 19:30 Indoor Cycling* Pino	19:15 – 20:30 Vinyasa Yoga Aline				
		19:00 – 19:30 Faszien Stretch Caroline	19:15 – 20:00 HIIT Lena				
		19:15 – 20:15 HOT IRON® Cross Aline					

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

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

Raum 1

Raum 2

Fläche OG

Cycling Lounge

Fläche OG neben Synrgy