

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

Mobility – Stretching mit und ohne Blackball/- roll

hardCORE– Workout für Bauch und Rumpf. Stabilisation, Kraft, Cardio

SYNRGY 360° – Ein intensives Intervalltraining für den ganzen Körper

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

BODEGA moves® - Bodywork meets Yoga. Athletisches Yogatraining

Functional Workout – Training mit komplexen Bewegungsabläufen und der Beanspruchung mehrerer Gelenke und Muskelketten



Kursplan

Ab 02.05.2022

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 08:00	08:00 – 08:45 4D PRO Sling®* Aline						
	09:00 – 10:00 Vinyasa Yoga Aline	09:00 – 10:00 HOT IRON® 2 Aline		09:00 – 10:00 Power Pilates Caroline	09:00 – 10:00 HOT IRON® Cross Aline	09:00 – 10:00 SYNRGY 360° Fitness Team	
		10:05 – 10:25 hardCORE Aline			10:05 – 10:25 hardCORE Aline	10:05 – 10:30 Mobility Fitness Team	
	12:15 – 13:00 TRX® Aline		12:15 – 13:15 SYNRGY 360° Aline		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 SYNRGY 360° Giulio	18:15 – 19:05 Functional Workout Aline	18:30 – 19:30 SYNRGY 360° Giulio				
	19:20 – 20:30 Vinyasa Yoga Aline	19:00 – 19:30 Mobility Caroline	19:15 – 20:25 BODEGA moves® Aline	19:05 – 19:50 Bauch Beine Po Lena			
		19:15 – 20:15 HOT IRON® 1 Aline					

- Kursdurchführung ab 3 Teilnehmern
- * Liste zum Eintragen liegt an der Rezeption

Raum 1

Raum 2

Fläche OG

Cycling Lounge

Fläche OG neben Synrgy