

# Kursbeschreibungen

<b>Body Toning</b>	Kraftausdauertraining für den ganzen Körper
<b>Body Conditioning</b>	Ganzkörpertraining mit Konditionsintervallen
<b>Pilates</b>	Rumpfstabilisation und Beckenbodentraining
<b>Vinyasa Yoga</b>	ein fließender Yogastil
<b>Yin Yoga</b>	langsam & ruhig. Posen werden mehrere Min. gehalten
<b>HOT IRON®</b>	Krafttraining mit der Langhantel
<b>Mobility</b>	Mobilisieren und Dehnen
<b>hardCORE</b>	Bauch- und Rumpfworout mit Koordinationseinheiten
<b>SYNRGY 360°</b>	ein Ganzkörper- Intervalltraining auf der Trainingsfläche
<b>TRX®</b>	Schlingentraining für den ganzen Körper
<b>Bauch Beine Po</b>	gezieltes Krafttraining mit und ohne Hilfsmittel
<b>4D PRO Sling®</b>	Bungee- Training schwingender/ hüpfender Kraftaufbau
<b>BODEGA moves®</b>	athletisches Yogatraining
<b>deepWORK®</b>	Funktionelles Herz-Kreislauftraining, welches auf Yin & Yang basiert/ Spannungs- und Entspannungsphase



## Kursplan

Ab 01.05.2023

Öffnungszeiten 2023

BodyWorx The Fitness Company ist 365 Tage im Jahr geöffnet!

### Öffnungszeiten Fitness

Montag bis Donnerstag	05.00 bis 22.30 Uhr
Freitag	05.00 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	16.00 bis 21.30 Uhr
Freitag	16.00 bis 20.30 Uhr
Samstag und Sonntag	10.00 bis 19.30 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
Ab 08:00	08:00 – 08:45 <b>4D PRO SLING® *</b> Aline						
	09:00 – 10:00 <b>Vinyasa Yoga</b> Aline	09:00 – 10:00 <b>HOT IRON® Cross</b> Aline		09:00 – 10:00 <b>Power Pilates</b> Caroline	09:00 – 10:00 <b>HOT IRON® 1</b> Aline	09:00 – 10:00 <b>SYNRGY 360°</b> Fitness Team	
		10:05 – 10:25 <b>hardCORE</b> Aline			10:05 – 10:25 <b>hardCORE</b> Aline	10:05 – 10:30 <b>Mobility</b> Fitness Team	
			12:15 – 13:15 <b>SYNRGY 360°</b> Fitness Team		12:15 – 13:15 <b>BODEGA moves®</b> Aline		
Ab 18:00	18:15 – 19:10 <b>Body Toning</b> Aline	18:00 – 19:00 <b>Pilates</b> Caroline	18:15 – 19:05 <b>Bauch Beine Po</b> Celine	18:15 – 19:10 <b>Body Conditioning</b> Pascal			
	18:30 – 19:15 <b>TRX®</b> Fitness Team	18:15 – 19:05 <b>deepWORK®</b> Aline	19:15 – 20:30 <b>Vinyasa Yoga</b> Julia				
	19:15 – 20:30 <b>Yin Yoga</b> Julia	19:00 – 19:30 <b>Mobility</b> Caroline					
		19:15 – 20:15 <b>HOT IRON® 2</b> Aline					

Raum 1 UG

Raum 2 OG

Trainingsfläche OG

- Es kann zu Abweichung kommen
- Kursdurchführung ab 3 Teilnehmern
- \* Liste zum Eintragen liegt an der Rezeption