

Kursbeschreibungen

Body Toning	Kraftausdauertraining für den ganzen Körper
Body Conditioning	Ganzkörpertraining mit Konditionsintervallen
Pilates	Rumpfstabilisation und Beckenbodentraining
Vinyasa Yoga	ein fließender Yogastil
Yin Yoga	langsam & ruhig. Posen werden mehrere Min. gehalten
HOT IRON®	Krafttraining mit der Langhantel
Mobility	Mobilisieren und Dehnen
hardCORE	Bauch- und Rumpfworout mit Koordinationseinheiten
SYNRGY 360°	ein Ganzkörper- Intervalltraining auf der Trainingsfläche
TRX®	Schlingentraining für den ganzen Körper
Bauch Beine Po	gezieltes Krafttraining mit und ohne Hilfsmittel
4D PRO Sling®	Bungee- Training schwingender/ hüpfender Kraftaufbau
BODEGA moves®	athletisches Yogatraining
deepWORK®	Funktionelles Herz-Kreislauftraining, welches auf Yin & Yang basiert/ Spannungs- und Entspannungsphase
Inside Flow Yoga	es gibt keinen Anfang und kein Ende. Eine Bewegung fließt in die Nächste
Latin Dance	tanze dich zu motivierender Latinomusik fit



Kursplan

Ab 13.11.2023

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

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 SYNRGY 360° Fitness Team		12:15 – 13:15 BODEGA moves® 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 – 19:15 Inside Flow Yoga *** Nadine (ab 30.11.)			
	18:30 – 19:15 TRX® Leo	18:15 – 19:05 deepWORK® Aline	19:15 – 20:30 Vinyasa Yoga Julia	18:15 – 19:10 Body Conditioning Bruna			
	19:15 – 20:30 Yin Yoga Julia	19:00 – 19:30 Mobility Caroline					
	19:15 – 20:10 Latin Dance Bruna	19:15 – 20:15 HOT IRON® 1 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

*** jeden letzten Donnerstag im Monat