

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
Bauch Beine Po	gezieltes Krafttraining mit und ohne Hilfsmittel
4D PRO Sling®	Bungee- Training schwingender/ hüpfender Kraftaufbau
BODEGA moves®	athletisches Yogatraining
Inside Flow Yoga	es gibt keinen Anfang und kein Ende. Eine Bewegung fließt in die Nächste
Latin Dance	tanze dich zu motivierender Latinomusik fit
Morgengymnastik	Mobilisation, Kraft und Dehnungen für jede Altersklasse
KORCE®	Core- Mobility- und Stabilitäts- Übungen, ergeben ein Kraft- und Beweglichkeitstraining
KORCE® Xpress	die kurze Version mit dem Fokus auf Core oder Mobility



Kursplan

ab 06.05.2024

Öffnungszeiten 2024

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 - 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® Cross Aline	09:00 – 09:45 Morgengymnastik Bruna	09:00 – 10:00 Pilates Elisa	09:00 – 10:00 HOT IRON® 2 Aline	09:00 – 10:00 SYNRGY 360° Fitness Team	
		10:05 – 10:30 KORCE® Xpress Mobility Aline			10:05 – 10:30 KORCE® Xpress Core Aline	10:05 – 10:30 Mobility Fitness Team	
	12:15 – 13:00 SYNRGY 360° Kraftzirkel 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 – 19:10 Body Conditioning Bruna			
	19:15 – 20:30 Yin Yoga Julia	18:15 – 19:15 HOT IRON® Cross Aline	19:15 – 20:00 4D PRO SLING® * Aline	18:15 – 19:15 Inside Flow Yoga ** Nadine (30.05.)			
	19:15 – 20:15 HOT IRON® 1 Bruna	19:00 – 19:30 Mobility Caroline					
		19:20 – 20:15 KORCE® Aline					

Raum 1 UG

Raum 2 OG

Trainingsfläche OG

- Kursdurchführung ab 3 Teilnehmern

-* Liste zum Eintragen liegt an der Rezeption

** jeden letzten Donnerstag im Monat