

Kursbeschreibungen

Body Toning	Kraftausdauertraining für den ganzen Körper
Body Conditioning	Ganzkörpertraining mit Konditionsintervallen
Pilates	Rumpfstabilisation & Beckenbodentraining
hardCORE	Rumpftraining mit & ohne Hilfsmittel
Vinyasa Yoga	ein fließender Yogastil
Yin Yoga	langsam & ruhig. Posen werden mehrere Min. gehalten
HOT IRON®	Krafttraining mit der Langhantel
Mobility	Mobilisieren & Dehnen
movingSPINE	Mobilisation, Kräftigung der Wirbelsäule & des Schultergürtels
SYNRGY 360°	ein Ganzkörper- Intervalltraining auf der Trainingsfläche
Bauch Beine Po	gezieltes Krafttraining mit & ohne Hilfsmittel
4D PRO Sling®	Bungee- Training schwingender/ hüpfender Kraftaufbau
KORCE®	Core- Mobility- und Stabilitäts- Übungen, ergeben ein Kraft- & Beweglichkeitstraining
BalanceFIT Flex	eine Mischung aus TaiChi & Yoga mit Abschlussmeditation
HIIT	High Intensity Intervall Training
BOOSTAR®	verschiedene Cardio- & Intervallmethoden werden effektiv kombiniert. Der Kalorienburner!



Kursplan

ab 31.03.2025

Öffnungszeiten 2025

BodyWorx The Fitness Company ist 365 Tage im Jahr geöffnet!

Öffnungszeiten Fitness

Montag - Donnerstag	05.00 bis 22.30 Uhr
Freitag	05.00 bis 21.30 Uhr
Samstag & Sonntag	08.00 bis 21.30 Uhr

Öffnungszeiten Rezeption

Montag - Donnerstag	07.30 bis 22.30 Uhr
Freitag	07.30 bis 21.30 Uhr
Samstag & Sonntag	08.00 bis 21.30 Uhr

Öffnungszeiten Timeless Spa

Montag & Mittwoch	10.00 - 21.30
Dienstag & Donnerstag	16.00 - 20.30
Freitag	16.00 - 19.30
Samstag & Sonntag	10.00 - 19.30

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		08:30 – 09:25 Pilates Elisa	09:00 – 10:00 HOT IRON® Cross Aline	09:00 – 10:00 SYNRGY 360° Fitness Team	
		10:05 – 10:30 KORCE® Xpress Aline		09:30 – 10:10 HIIT Elisa	10:05 – 10:25 hardCORE 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 – 13:10 KORCE® Aline		
Ab 18:00	18:00 – 18:55 Pilates Elisa	18:15 – 19:05 Bauch Beine Po Bruna	18:15 – 19:10 Body Toning Elena	18:15 – 19:10 Body Conditioning Bruna			
	18:15 – 19:10 Body Toning Aline	18:15 – 19:15 HOT IRON® 1 Aline	19:20 – 20:05 BalanceFIT Flex Elena				
	19:00 – 20:20 Yin Yoga Julia	19:10 – 19:40 movingSPINE Bruna					
		19:20 – 20:15 BOOSTAR® Aline					

Raum 1 UG

Raum 2 OG

Trainingsfläche OG

- Kursdurchführung ab 3 Teilnehmern

-* Liste zum Eintragen liegt an der Rezeption