

Kursbeschreibungen

Body Toning	Kraftausdauertraining für den ganzen Körper
Body Conditioning	Ganzkörpertraining mit Konditionsintervallen
Pilates	Rumpfstabilisation & Beckenbodentraining
hardCORE	Rumpfttraining mit & ohne Hilfsmittel
Vinyasa Yoga	ein fließender Yogastil
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
BodyFlex	eine Mischung aus TaiChi & Yoga mit Abschlussmeditation
BOOSTAR®	verschiedene Cardio- & Intervallmethoden werden effektiv kombiniert. Der Kalorienburner!
Step&Tone	Kraftübungen in perfekter Kombination mit Cardiointervallen



Kursplan

ab 27.10.2025

Öffnungszeiten 2025
BodyWorX The Fitness Company ist 365 Tage im Jahr geöffnet!

Öffnungszeiten Fitness

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

Öffnungszeiten Rezeption

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

Öffnungszeiten Timeless Spa

Montag & Mittwoch	10.00 - 21.30 Uhr
Dienstag & Donnerstag	16.00 - 21.30 Uhr
Freitag	16.00 - 20.30 Uhr
Samstag & Sonntag	10.00 - 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® 1 Aline		08:30 – 09:30 Pilates Elisa	09:00 – 10:00 HOT IRON® 2 Aline	09:00 – 10:00 SYNRGY 360° Fitness Team	
					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 – 19:00 Pilates Elisa	18:15 – 19:05 Bauch Beine Po Bruna	19:00 – 19:55 Body Toning Elena	18:15 – 19:10 Body Conditioning Bruna			
	18:15 – 19:10 Step&Tone Luminita	18:15 – 19:15 HOT IRON® Cross Aline					
	19:10 – 20:05 BodyFlex Elena	19:10 – 19:40 movingSPINE Bruna					
	19:15 – 19:35 hardCORE Luminita	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