

Kursbeschreibungen

AfroFit Dance Workout	ist ein energiegeladenes Ganzkörpertraining zu Afrobeat- Musik, welches einfach Spass macht
Bauch Beine Po	gezieltes Krafttraining mit & ohne Hilfsmittel
BodyFlex	Mobilisation & Stretch mit Abschlussmeditation
Body Toning	Kraftausdauertraining für den ganzen Körper
Body Conditioning	Ganzkörpertraining mit Konditionsintervallen
BOOSTAR®	verschiedene Cardio- & Intervallmethoden werden effektiv kombiniert. Der Kalorienburner!
4D PRO Sling®	Bungee- Training schwingender/ hüpfender Kraftaufbau
FunTone®	ein Ganzkörper-Toning, mit Kraft- & Ausdauer- Intervallen bei 45 Sekunden Belastung
hardCORE	Rumpfttraining mit & ohne Hilfsmittel
HOT IRON®	Krafttraining mit der Langhantel
KORCE®	Core- Mobility- und Stabilitäts- Übungen, ergeben ein Kraft- & Beweglichkeitstraining
Mobility	Mobilisieren & Dehnen
movingSPINE	Mobilisation, Kräftigung der Wirbelsäule & des Schultergürtels
SYNRGY 360°	ein Ganzkörper- Intervalltraining auf der Trainingsfläche
Pilates	Rumpfstabilisation & Beckenbodentraining
Vinyasa Yoga	ein fließender Yogastil



Kursplan

ab 25.05.2026

Öffnungszeiten 2026

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 - Freitag	10.00 - 13.30 16.30 - 21.30
Samstag & Sonntag	08.30 - 13.30 18.00 - 21.00

Öffnungszeiten Timeless Spa

Montag & Dienstag	16.00 - 21.30
Mittwoch	10.00 - 21.30
Donnerstag	geschlossen
Freitag	16.00 - 20.30
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® Cross Aline		08:30 – 09:30 Pilates Elisa	09:00 – 10:00 HOT IRON® 1/2 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	18:15 – 19:10 Pilates Elisa	18:15 – 19:05 Bauch Beine Po Bruna	18:00 – 18:55 AfroFit Dance Workout Tamara	18:15 – 19:10 Body Conditioning Bruna			
	18:15 – 19:05 FunTone® Elena	18:15 – 19:15 HOT IRON® 2 Aline					
	19:15 – 20:00 BodyFlex Elena	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