

	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG		
	Functional	Group X	Outdoor	Functional	Group X	Outdoor	Functional	Group X	Outdoor	Functional	Group X	Outdoor	Functional	Group X	Outdoor
07.00		7.00 – 8.00 HYROX		6.45 – 7.45 Sunrise Yoga			7.00 – 8.00 HYROX			7.00 – 8.00 HYROX			7.00 – 8.00 HYROX		
08.00															
09.00				9.00 – 9.30 TRU Mobility						9.00 – 9.30 TRU Rückenfit	9.00 – 10.00 Flow Yoga				
12.00		12.00 – 13.00 HYROX												12.00 – 13.15 Yoga Basic	
13.00							13.00 – 14.00 Pilates			12.30 – 13.30 HYROX					
15.00															
16.00		16.00 – 16.45 TRU Kids Class		16.00 – 17.00 Barre			16.00 – 17.00 HYROX			16.00 – 17.00 Barre			16.00 – 16.30 HYROX Beginner		
17.00		17.00 – 18.00 LES MILLS Shapes		17.30 – 18.25 Bodybalance			17.15 – 17.45 HYROX Beginner						16.45 – 17.45 HYROX		
18.00		18.00 – 19.00 Pilates		18.30 – 19.30 LES MILLS Bodyattack			18.00 – 19.00 HYROX			18.00 – 19.00 LES MILLS Bodyattack			18.00 – 19.10 Vinyasa Yoga		
19.00		19.05 – 20.05 Flow Yoga					19.10 – 20.10 LES MILLS Bodypump			19.00 – 20.00 Pilates			19.15 – 19.45 Yin Yoga		
20.00				19.40 – 20.40 HYROX						20.15 – 21.15 HYROX					

	SAMSTAG			SONNTAG		
	Functional	Group X	Outdoor	Functional	Group X	Outdoor
9.00						9.00 – 10.00 Running Club
10.00		9.30 – 10.30 LES MILLS Bodypump			9.15 – 10.15 Pilates	
11.00					10.15 – 11.15 Yoga	
12.00		11.45 – 12.15 HYROX Beginner			11.30 – 12.30 LES MILLS Bodypump	
13.00		12.30 – 13.30 HYROX			12.45 – 13.45 LES MILLS Shapes	
14.00		13.30 – 15.00 HYROX				
15.00					15.00 – 16.00 TRU Kids Class	
16.00						
17.00						
18.00						
19.00						

KURSPLAN



Upcoming Events & Communities

Über diesen QR-Code könnt ihr euch über unsere anstehenden Events informieren und auch direkt anmelden.

Außerdem findet ihr hier Zugang zu unseren Community-Gruppen.

Infos und Anmeldung

Über die MySports App erhaltet ihr alle Informationen zu den einzelnen Kursen und die Möglichkeit, euch anzumelden.

Kids-Class

Unsere Kids Class ist für Kinder zwischen 3-8 Jahre. Anmeldung bitte über die MySports App.