

# KURSPLAN

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	Functional	Group X	Functional	Group X	Functional	Group X	Functional	Group X	Functional	Group X
6.45				6.45 – 7.45 Yogalates				6.45 – 7.45 TRU HIIT		
8.00			8.00 – 8.15 TRU Mobility				8.00 – 8.30 TRU Rücken-Fit			
9.00										
10.00 - 15.00										
16.00										
17.00		17.00 – 18.00 LES MILLS Bodybalance					17.00 – 18.00 TRU Salsation			
18.00		18.05 – 19.05 LES MILLS Bodypump		17.30 – 18.30 TRU Boxing		18.00 – 19.00 HYROX			18.00 – 19.00 Vinyasa Yoga	
19.00				18.30 – 19.30 LES MILLS Bodyattack			18.30 – 19.30 LES MILLS Bodyattack		19.05 – 19.35 Yin Yoga	
20.00		19.15 – 20.25 Hatha Yoga				19.15 – 20.15 LES MILLS Bodybalance		19.45 – 20.45 LES MILLS Bodypump		19.45 – 20.45 Krav Maga
21.00		20.40 – 21.40 TRU HIIT		19.45 – 20.45 LES MILLS Bodybalance		20.30 – 21.30 TRU Kickboxing			20.45 – 21.15 ADVANCED Krav Maga	
22.00										

	SAMSTAG		SONNTAG	
	Functional	Group X	Functional	Group X
9.00				
10.00		10.00 – 11.00 Power Pilates		
11.00		11.00 – 12.00 Yoga		11.00 – 12.00 ZUMBA
12.00				
13.00		12.30 – 13.30 HYROX		
14.00				
15.00				15.00 – 16.00 TRU Kids Class
16.00 - 17.00				
18.00				18.00 – 18.30 LES MILLS Bodyattack 18.30 – 19.00 Bodypump
19.00 - 20.00				

### 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.