

# KURSPLAN

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
	Functional	Group X	Functional	Group X	Functional	Group X	Functional	Group X	Functional	Group X	Functional	Group X	Functional	Group X
7.00														
8.00			8.00 – 8.15 TRU Mobility				8.00 – 8.30 Rückenfit							
9.00														
10.00 – 15.00	/		/		/		/		/					
16.00														
17.00		17.00 – 18.00 TRU Boxing		17.00 – 18.00 Simple Step		17.00 – 18.00 Modern / Contemporary Dance			16.45 – 17.45 Body Pump					
18.00		18.00 – 19.00 Body Pump		18.00 – 18.30 TRU Bauch		18.00 – 19.00 TRU Hyrox		17.30 – 18.30 TRU Fatburner		18.00 – 19.00 Body Balance		10.30 – 12.00 LES MILLS Surprise		
19.00				18.30 – 19.30 Body Attack				18.30 – 19.30 Body Attack		19.00 – 20.00 Yoga			11.00 – 12.00 Zumba	
20.00		19.15 – 20.15 Hatha Yoga				19.15 – 20.15 Body Balance		19.45 – 20.45 Body Pump						
21.00						20.30 – 21.30 TRU Kickboxing								
22.00														

**Infos und Anmeldung**  
Über die MySports App erhaltet ihr alle Informationen zu den einzelnen Kursen und die Möglichkeit, euch anzumelden. Oder sprecht einfach unser Trainer-Team an!