KURSPLAN HAMBURG

Montag

Functional	Power Zone
	HYROX 7:00-8:00
	Pilates 8:15-9:00
	Recovery Boots 9:15-9:45
	Recovery Boots 9:50-10:20
	Rückenfit 10:30-11:15
	HYROX 12:00-13:00
	Recovery Boots 13:15-13:45
	Recovery Boots 13:50-14:20
TRU Kids Class 16:15-17:00	
Flow Yoga 17:05-17:55	
Pilates 18:00-19:00	
LES MILLS Bodypump 19:05-20:05	
	HYROX 20:20-21:20

Dienstag

Functional	Power Zone
	HYROX 7:00-8:00
	Sunrise Yoga 8:10-9:10
	Recovery Boots 9:15-9:45
	Recovery Boots 9:50-10:20
	HYROX 12:30-13:15
	Recovery Boots 13:30-14:00
	Recovery Boots 14:05-14:35
	HYROX 17:00-17:50
	LES MILLS Bodybalance 18:00-18:55
	LES MILLS Bodyattack 19:00-19:55
	LES MILLS Shapes 20:00-21:00

Mittwoch

Outdoor	Power Zone
	HYROX 7:00-8:00
	Recovery Boots 8:30-9:00
	Recovery Boots 9:05-9:35
	Yoga Basic 12:00-12:45
	Pilates 13:00-13:45
	Stretch & Mobility 15:20-16:05
	Core 16:05-16:35
	HYROX Beginner 16:50-17:20
	HYROX Beginner 17:20-17:50
Running Club MOB X TRU 18:30-19:15	HYROX 18:00-19:00
	Community Challenge 19:30-20:00
	MOB X TRU HYROX 19:35-20:35
	Recovery Boots 21:40-22:10

Donnerstag

Functional	Power Zone
	HYROX 7:00-8:00
	Burning Pilates 8:10-9:00
	Recovery Boots 10:00-10:30
	Recovery Boots 10:35-11:05
	Recovery Boots 14:30-15:00
	Recovery Boots 15:05-15:35
	Hyrox 17:00-17:50
	Pilates 18:00-18:55
	LES MILLS Bodypump 19:00-20:00
Calisthenics Beginner 20:15-21:15	HYROX 20:15-21:15

Performance
Balance
Ü40

Anmeldung zu den Kursen erfolgt über deine TRU Fitness App

KURSPLAN HAMBURG

Freitag

Functional | Power Zone

- HYROX 7:00-7:55
- Pilates 8:00-8:55
- Recovery Boots 9:00-9:30
- Recovery Boots 9:35-10:05
- Yoga Basic 12:00-13:15
- HYROX 13:30-14:30
- HYROX Beginner 16:00-16:30
- HYROX 16:45-17:45
- Vinyasa Yoga 18:00-19:00
- Yin Yoga 19:05-19:55

Samstag

Functional | Power Zone

- HYROX 8:15-9:05
- LES MILLS Bodypump 9:15-10:15
- Pilates 10:20-11:00
- Pilates 11:00-11:45
- HYROX Beginner 11:55-12:25
- Core 12:30-13:00
- HYROX 13:00-14:00
- Recovery Boots 15:30-16:00
- Recovery Boots 16:05-16:35

Sonntag

Functional | Power Zone

- Pilates 9:00-10:00
- Yoga Flow 10:15-11:15
- Yin Yoga 11:15-12:00
- LES MILLS Bodypump 12:05-12:55
- LES MILLS Shapes 13:00-13:50
- HYROX 14:00-15:00
- TRU Kids Class 15:10-16:00
- HYROX 17:00-18:00
- LES MILLS Bodypump 18:10-19:00
- Recovery Boots 19:10-19:40
- Recovery Boots 19:45-20:15

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

Performance
Balance
Ü40

Anmeldung zu den Kursen erfolgt über deine TRU Fitness App

KURSE

HYROX

HYROX ist ein funktionales Fitness-Race-Format, das Ausdauer- und Kraftelemente kombiniert: acht 1km Laufintervalle wechseln sich mit acht Workout-Stationen ab. Unsere Kursformate reichen vom HYROX Beginner für den Einstieg über das reguläre HYROX Training bis zur HYROX Competition für die Wettkampfvorbereitung.

Yoga Basic

Eine ruhigere Yoga-Einheit, in der die wichtigsten Haltungen und Grundprinzipien Schritt für Schritt vermittelt werden. Der Fokus liegt auf sauberer Ausführung, bewusster Atmung und Körperwahrnehmung. Ein guter Einstieg für alle, die mit Yoga beginnen oder die Grundlagen vertiefen möchten.

Alignment & Strength Yoga

Alignment & Strength Yoga verbindet präzise Ausrichtung der einzelnen Haltungen mit aktivem Kraftaufbau. Im Mittelpunkt steht die korrekte Position des Körpers in jeder Asana. Das schult Stabilität, beugt Fehlbelastungen vor und entwickelt gleichzeitig funktionale Kraft.

Sunrise Yoga

Eine Yoga-Einheit am Morgen, die den Körper sanft aktiviert und auf den Tag vorbereitet. Eine Kombination aus mobilisierenden Bewegungen, kräftigenden Haltungen und bewusster Atmung weckt Muskulatur und Geist, fördert die Durchblutung und sorgt für einen klaren, energiegeladenen Start in den Tag.

Core

Ein gezieltes Training für die gesamte Rumpfmuskulatur, von der oberflächlichen Bauchmuskulatur bis zu den tiefer liegenden Stabilisatoren. Statische und dynamische Übungen bauen Kraft, Stabilität und eine belastbare Körpermitte auf, die als Grundlage für sportliche Leistung und einen gesunden Alltag dient.

LES MILLS Dance

Ein cardiointensives Tanzworkout, das Choreografien aus verschiedenen Tanzstilen zu aktueller Musik kombiniert. Im Vordergrund stehen Ausdauer, Koordination und Spaß an der Bewegung – Tanzerfahrung ist dafür nicht erforderlich.

LES MILLS Shapes

Ein zu Musik choreografiertes Workout, das Elemente aus Ballett, Pilates und Power-Yoga miteinander verbindet. Präzise, fließende Bewegungen formen vor allem Beine, Po und Körpermitte und verbessern Haltung, Beweglichkeit und muskuläre Definition.

Bauch, Beine, Po

Mit isolierten Übungen und vielen Wiederholungen werden Muskeltonus, Kraftausdauer und Körperstraffung in den unteren Körperpartien und der Körpermitte aufgebaut.

Stretch & Relax

Eine ruhige Einheit, die sanfte Dehnübungen mit Entspannungstechniken verbindet. Verkürzte Muskulatur wird gelockert, der Körper bewusst zur Ruhe gebracht und Verspannungen gelöst. Ideal zum Ausklang einer aktiven Trainingswoche.

Pilates

Pilates ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining für die tiefliegende Rumpfmuskulatur. Kontrollierte Bewegungen und bewusste Atmung schulen Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Körperhaltung. Von Classic Pilates als Basis über Power und Sculpt Pilates bis zum dynamischen Pilates Workout ist für jedes Level etwas dabei.

Hatha Yoga

Hatha ist der Oberbegriff für körperbetontes Yoga und steht für eine ruhigere, bodenständige Praxis. Die einzelnen Haltungen (Asanas) werden länger gehalten, um Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein gleichermaßen aufzubauen. Ein guter Einstieg, um die Grundlagen kennenzulernen.

Hollistic Yoga

Holistic Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und verbindet körperliche Haltungen mit Atemtechniken, Meditation und Achtsamkeit. Ziel ist das Zusammenspiel von Körper, Atem und Geist. Für mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und ein bewussteres Körpergefühl.

Power Astanga Yoga

Eine kraftvolle und dynamische Yoga-Praxis, die auf festgelegten Übungsreihen aus dem traditionellen Ashtanga Yoga basiert. Die Haltungen werden in einem zügigen Tempo durch fließende Übergänge miteinander verbunden, synchronisiert mit einer tiefen Atmung. Das Ergebnis ist ein anspruchsvolles Workout, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen entwickelt.

Handstand Class

Ein fokussiertes Training, das Schritt für Schritt an den freien Handstand heranführt. Kraftaufbau in Schultern, Armen und Rumpf wird mit Balance, Körperspannung und gezielten Technikübungen kombiniert. Geeignet für alle, die den Handstand systematisch erlernen oder verfeinern möchten.

LES MILLS Bodybalance

Ein zu Musik choreografiertes Workout, das Yoga, Tai Chi und Pilates miteinander verbindet. Fließende Bewegungen, tiefe Dehnungen und gezielte Atemführung verbessern Beweglichkeit, Kraft und Körperhaltung und sorgen gleichzeitig für mentale Entspannung.

Full Body Strength

Ein funktionales Krafttraining, das alle großen Muskelgruppen in einer Einheit anspricht. Durch den Wechsel aus Kraft-, Stabilisations- und Ausdauerelementen werden Muskelaufbau, Leistungsfähigkeit und allgemeine Fitness gleichermaßen trainiert.

Rückenfit

Ein gezieltes Training zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Mobilisation, Stabilisation und kräftigende Übungen verbessern Haltung, beugen Verspannungen vor und unterstützen einen gesunden, belastbaren Rücken im Alltag.

TRU Kids

Bewegte Beschäftigung für Kinder zwischen 3 und 8 Jahren. Spielerische Bewegungseinheiten fördern Koordination, Körpergefühl und Freude an Bewegung. Eine ideale Möglichkeit für Eltern, ihr Training zu absolvieren, während die Kleinen gleichzeitig aktiv sind.

Barre

Barre kombiniert Elemente aus klassischem Ballett, Pilates und Yoga zu einem dynamischen Ganzkörpertraining an der Ballettstange. Kleine, präzise Bewegungen und isometrische Halteübungen formen vor allem Beine, Po und Core, während Haltung und Beweglichkeit gleichermaßen verbessert werden.

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige, passive Praxis, bei der einzelne Haltungen mehrere Minuten lang gehalten werden. Der Fokus liegt auf tiefliegendem Bindegewebe und Faszien, deren Dehnung Beweglichkeit nachhaltig verbessert und gleichzeitig Raum für mentale Entspannung schafft.

Release & Relax Yoga

Sanfte Dehnungen und gezielte Entspannungstechniken helfen, körperliche wie mentale Verspannungen bewusst zu lösen. Eine regenerative Praxis, die sich besonders nach intensiven Trainingstagen oder stressigen Phasen empfiehlt.

Recovery Session

Eine eigenständige Regenerationseinheit mit hochwertigen Recovery-Tools. Im Mittelpunkt stehen die Therabody Jet-Boots, die per Kompression Durchblutung und Lymphfluss anregen und die Regeneration der Beine beschleunigen. Optional ergänzen Theragun und TheraFace Red Light Therapy Maske das Programm.

Functional Workout

Ein vielseitiges Training mit Bewegungsabläufen aus Alltag und Sport. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und freien Gewichten fordern mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und verbessern Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Koordination ganzheitlich.

LES MILLS Bodypump

Ein Langhantel-Workout zur Musik, das alle großen Muskelgruppen in einer Einheit anspricht. Durch viele Wiederholungen mit moderatem Gewicht werden Kraftausdauer und Muskeltonus aufgebaut. Ein effektives Ganzkörpertraining mit klarer Choreografie.

Outdoor Workout

Ein Training, das mit einem gemeinsamen Einlaufen vom Club zur Location beginnt. Vor Ort wird ein kompaktes Bodyweight-Zirkeltraining absolviert, bevor es zurück ins TRU geht. Frische Luft, wechselnde Umgebungen und funktionelle Bewegung in einer Einheit.

Faszien Training

Federnde Bewegungen, Dehnungen und Selbstmassage, Häufig mit der Faszienrolle, fördern die Gleitfähigkeit des Bindegewebes, verbessern die Beweglichkeit und unterstützen die Regeneration der Muskulatur.

Boxing

Ein hochintensives Training, das Schlagtechnik, Footwork, Ausdauer und Kraft miteinander verbindet. Neben Koordination und Reaktionsschnelligkeit wird der gesamte Körper gefordert. Vom Einstieg bis zum regulären Training, ist für jedes Level etwas dabei.

Ballett

Ballett trainiert Körperhaltung, Beweglichkeit, Koordination und Muskelkontrolle durch klassische Tanztechnik an der Stange und im Raum. Im Kursangebot gibt es Ballett für den Einstieg sowie Ballett Advanced für Teilnehmende mit Vorerfahrung.

Vinyasa Yoga

Vinyasa ist ein dynamischer Yoga-Stil, bei dem die einzelnen Haltungen fließend miteinander verbunden werden. Jede Bewegung folgt dem Atemrhythmus, wodurch ein meditativer Bewegungsfluss entsteht, der Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer zugleich trainiert.

Flow Yoga

Eine fließende Yoga-Praxis, bei der die einzelnen Haltungen in einem kontinuierlichen Bewegungsfluss miteinander verbunden werden. Jede Bewegung folgt dem Atemrhythmus und schafft so einen meditativen Charakter. Kraft, Beweglichkeit und Körpergefühl werden zugleich geschult.

Sound Meditation

Eine geführte Meditation, bei der Klänge von Klangschalen, Gongs oder anderen Instrumenten Körper und Geist in tiefe Entspannung führen. Die Schwingungen wirken beruhigend auf das Nervensystem und unterstützen Stressabbau, mentale Klarheit und Regeneration.

Calisthenics

Ein dynamisches Training mit dem eigenen Körpergewicht. Kraft, Körperspannung, Beweglichkeit und Körperkontrolle werden ganzheitlich aufgebaut. Der Calisthenics Beginner vermittelt die grundlegenden Techniken und baut eine solide Basis auf, während der Calisthenics Fortgeschritten Kurs mit komplexeren Übungen und Skills die nächste Stufe der Körperbeherrschung erschließt.

LES MILLS Bodyattack

Ein hochintensives Cardio-Workout zur Musik, das Elemente aus Aerobic, Ausdauersport und funktionalem Krafttraining kombiniert. Sprünge, Läufe und kraftvolle Bewegungsabläufe schulen Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination und sorgen für einen hohen Kalorienverbrauch.

Stretch & Mobility

Ein Training, das gezielte Dehnübungen mit Mobilisationsarbeit kombiniert. Im Fokus stehen die Erweiterung des Bewegungsradius, die Beweglichkeit der Gelenke und das Lösen muskulärer Spannungen. Eine sinnvolle Ergänzung zu intensiveren Trainingseinheiten.

Stretch & Mobility

Ein Training, das gezielte Dehnübungen mit Mobilisationsarbeit kombiniert. Im Fokus stehen die Erweiterung des Bewegungsradius, die Beweglichkeit der Gelenke und das Lösen muskulärer Spannungen. Eine sinnvolle Ergänzung zu intensiveren Trainingseinheiten.

Zumba

Ein cardiointensives Tanzworkout zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Einfache Choreografien wechseln sich mit dynamischen Bewegungssequenzen ab und trainieren Ausdauer, Koordination und Rhythmusgefühl. Mit klarem Fokus auf Spaß an der Bewegung.

Anmeldung zu den Kursen erfolgt über deine TRU Fitness App