



Übersicht Kurszeiten 2025



Montag

18.30 - 19.30 Uhr: Pilates

Dienstag

7.30 - 8.30 Uhr: Pilates

NEU

18.30 - 19.15 Uhr: TRX®

19.30 - 21.00 Uhr: Strong & Balance Yoga

NEU

Mittwoch

8.00 - 9.00 Uhr: ZENbo® Balance

18.30 - 19.30 Uhr: Faszientraining für jedermann/-frau

Donnerstag

6.45 - 7.45 Uhr: Early Bird Yoga

NEU

19.15 - 20.45 Uhr: Hatha Yoga

Freitag

6.45 - 7.30 Uhr: TRX®

NEU

7.45 - 8.30 Uhr: TRX®

Anmeldung unter:
mental-sportroom.de/kontakt/

