

# Kurse von via4care

## Inhalt

Kurse in Mannheim .....	2
Kurse in Ludwigshafen.....	4
Kurse in Weinheim.....	4
Onlinekurse.....	5

## Kurse in Mannheim

Sortiert nach Wochentagen

### **Bauch & Rücken**

Kursstart: 20.11.23(-05.02.24)

Kosten: 120€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Montag, 17:00-18:00 Uhr

Ort: TSV Neckarau

bezuschusst

### **Dehnendes Rückenyooga (Yin Yoga)**

Kursstart: 18.01.24(-11.03.24)

Kosten: 139€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Montag, 19:30-21:00 Uhr

Ort: evang. KiTa Löwenzahn

Bezuschusst

### **Yoga für Kinder**

Kursstart: 14.11.23(-23.01.24)

Kosten: 100€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Dienstag, 16:00-17:00 Uhr

Ort: evang. KiTa Löwenzahn

nicht bezuschusst

### **Rückenfit**

Kursstart: 22.11.23 (- 31.01.23)

Kosten: 120€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr

Ort: TSV Neckarau

bezuschusst

### **Wirbelsäulengymnastik**

Kursstart: 08.01.24(-11.03.24)

Kosten: 120€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Mittwoch, 17:30-18:30 Uhr

Ort: Post SG Mannheim

bezuschusst

### **Kräftigendes Rückenyooga**

Kursstart: 13.12.23(-28.02.24)

Kosten: 120€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Mittwoch, 18:45-19:45 Uhr

Ort: Post SG Mannheim

bezuschusst

### **Fit im Alter**

Kursstart: 11.01.23(-21.03.23)

Kosten: 120€/10x

Tag & Uhrzeit: Donnerstag, 10:00-11:00 Uhr

Ort: Post SG Mannheim

bezuschusst

### **Vinyasa Yoga**

Kursstart: 12.01.24(-15.03.24)

Kosten: 120€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Freitag, 17:30-19:00 Uhr

Ort: Post SG Mannheim

nicht bezuschusst

### **Rückenschule**

Kursstart: 24.11.23 (-02.02.24)

Kosten: 120€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Freitag, 16:30-17:30 Uhr

Ort: TSV Neckarau

Bezuschusst

### **Beckenbodenfitness**

Kursstart: 01.12.23 (-09.02.24)

Kosten: 120€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Freitag, 15:30-16:30 Uhr

Ort: TSV Neckarau

bezuschusst

### **Stabile Mitte & Beckenboden**

Kursstart: 12.11.23(-14.01.24)

Kosten: 120€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Sonntag: 17:15-18:15 Uhr

Ort: Vita Balance

bezuschusst

### **Aqua Rückenfit**

Kursstart: 26.11.23(-11.02.23)

Kosten: 160€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Sonntag, 18:30-19:30 Uhr

Ort: Vita Balance

bezuschusst

## Kurse in Ludwigshafen

### **Rückenfit**

Kursstart: 09.01.24(-12.03.24)

Kosten: 120€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Dienstag, 18:00-19:00 Uhr

Ort: Niederfeldgrundschule, Sporthalle

bezuschusst

### **Physiotherapeutischer Rückbildungskurs**

Kursstart: 23.11.23(-08.02.24)

Kosten: 120€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Dienstag, 19:15-20:15 Uhr

Ort: kath. Kirche St. Hildegard

bezuschusst

## Kurse in Weinheim

### **Kräftigendes Rückenyooga**

Kursstart: 23.11.23(-01.02.24)

Kosten: 120€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Donnerstag, 18:09-19:00 Uhr

Ort: Physio Weinheim

bezuschusst

## Onlinekurse

### **Onlineseminar Beckenbodenfitness (Kraft)**

Kursstart: 04.12.2023 (– 19.02.2024)

Kosten: 99€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Montag, 20:00-21:00 Uhr

Ort: Zoom

bezuschusst

### **Power Hour (Ganzkörpertraining)**

Kursstart: 27.11.2023 (– 12.02.2024)

Kosten: 99€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Montag, 18:30-19:30 Uhr

Ort: Zoom

bezuschusst

### **Wirbelsäulengymnastik**

Kursstart: 10.01.24-(13.03.24)

Kosten: 99€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Dienstag, 17:00-18:00 Uhr

Ort: Zoom

bezuschusst

### **Kräftigendes Rückenyooga**

Kursstart: 23.11.23(-01.02.24)

Kosten: 99€/10 Termine

Tag & Uhrzeit: Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr

Ort: Zoom

bezuschusst