

UNSERE KURSE



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
11:00-11:50 Uhr Fit im Alter Kursstart: 15.09.25, 01.12.25	9:30-10:30 Uhr Pilates für Anfänger Kursstart: 07.10.25		10:00-10:50 Uhr Fit im Alter Kursstart: 11.09.25, 27.11.25		
16:00 – 16:50 Uhr Kindertanzen (3-5 Jahre) Kursstart: 22.09.25**		16:00-16:50 Uhr Kinder in Bewegung (2-3 Jahre) Kursstart: 10.09.25		15:30-16:20 Uhr Beckenboden* Kursstart: 12.09.25, 28.11.25	
17:00-17:50 Uhr Rückenfit* Kursstart: 15.09.25, 01.12.25	17:30 – 19:00 Uhr Vinyasa Yoga - Fortgeschritten Kursstart: 23.09.25, 09.12.25	17:10-18:00 Uhr Rückenschule* Kursstart: 10.09.25, 03.12.25		16:30-17:20 Uhr Rückenschule* Kursstart: 12.09.25, 28.11.25	
	19:30-21:00 Uhr Yin Yoga – dehnend Kursstart: 23.09.25, 09.12.25	18:10-19:00 Uhr Rückenfit* Kursstart: 10.09.25, 03.12.25	18:00-19:00 Uhr Pilates für Anfänger Kursstart: 02.10.25		
19:10-20:00 Uhr Ganzkörpertraining* Kursstart: 15.09.25, 01.12.25	19:00-20:00 Uhr Rückenfit Kursstart: 02.09.25, 02.12.25 Niederfeldgrundschule Ludwigshafen	19:10-20:30 Uhr Yoga für Anfänger Kursstart: 10.09.25, 03.12.25			19:00-19:45 Uhr Aquafit Kursstart: 07.09.25 Vita Balance, Meerfeldstr. 73, Mannheim

Alle *-Kurse können auch als Onlinekurs oder als Hybridvariante nach Absprache wahrgenommen werden. Kosten Präsenz 50min liegen bei 135€, für 80min bei 150€. Der Aquakurs kostet 160€. Alle Kurse haben 10 Termine. Unser Kursraum befindet sich in der Friedrichstraße 92, 68199 Mannheim

** Kindertanzen: weitere Termine: 22.09. für 5 Wochen (50€), 03.11. für 4 Wochen (40€), 01.12. für 3 Wochen (30€)

