

UNSERE KURSE



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
11:00-11:50 Uhr Fit im Alter Kursstart: 01.12.25	9:30-10:20 Uhr Pilates für Anfänger* Kursstart: 13.01.26		10:00-10:50 Uhr Fit im Alter Kursstart: 27.11.25		9:00-9:50 Uhr Pilates für Anfänger Kursstart: 15.11.25
				15:30-16:20 Uhr Beckenboden für Fortgeschrittene* Kursstart: 28.11.25	
17:00-17:50 Uhr Rückenfit* Kursstart: 01.12.25	17:10-18:00 Uhr Beckenboden für Anfänger* - Kursstart: 09.12.25	17:10-18:00 Uhr Rückenschule* Kursstart: 03.12.25	17:45-18:35 Uhr Pilates für Fortgeschrittene* Kursstart: 08.01.26	16:30-17:20 Uhr Rückenschule* Kursstart: 28.11.25	
	18:10-19:00 Uhr Pilates für Anfänger*- Kursstart: 09.12.25	18:10-19:00 Uhr Rückenfit* Kursstart: 03.12.25			
19:10-20:00 Uhr Ganzkörpertraining* Kursstart: 01.12.25	19:30-21:00 Uhr Yin Yoga* – dehnend Kursstart: 09.12.25	19:10-20:30 Uhr Yoga für Anfänger* Kursstart: 26.11.25			19:00-19:45 Uhr Aquafit Kursstart: 11.01.26 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

