

# UNSERE KURSE



<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Wochenende</b>
<b>11:00-11:50 Uhr</b> Fit im Alter Kursstart: 09.03.26	<b>9:30-10:20 Uhr</b> Pilates für Anfänger* Kursstart: 31.03.26		<b>10:00-10:50 Uhr</b> Fit im Alter Kursstart: 19.02.26		
				<b>15:30-16:20 Uhr</b> Beckenboden für Fortgeschrittene* Kursstart: 20.02.26	
<b>17:00-17:50 Uhr</b> Rückenfit* Kursstart: 09.03.26	<b>17:10-18:00 Uhr</b> Beckenboden für Anfänger* - Kursstart: 17.03.26	<b>17:10-18:00 Uhr</b> Rückenschule* Kursstart: 04.03.26	<b>18:00-18:50 Uhr</b> Pilates für Fortgeschrittene* Kursstart: 26.03.26	<b>16:30-17:20 Uhr</b> Rückenschule* Kursstart: 20.02.26	
	<b>18:10-19:00 Uhr</b> Pilates für Anfänger*- Kursstart: 17.03.26	<b>18:10-19:00 Uhr</b> Rückenfit* Kursstart: 04.03.26			
<b>19:10-20:00 Uhr</b> Ganzkörpertraining* Kursstart: 09.03.26	<b>19:30-21:00 Uhr</b> Yin Yoga* – dehnend Kursstart: 17.03.26	<b>19:10-20:30 Uhr</b> Yoga für Anfänger* Kursstart: 25.02.26			

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

