

UNSERE KURSE



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:00-11:50 Uhr Fit im Alter Kursstart: 09.03.26	09:30-10:20 Uhr Pilates für Anfänger* Kursstart: 31.03.26		10:00-10:50 Uhr Fit im Alter Kursstart: 19.02.26	
				15:30-16:20 Uhr Beckenboden Fit für Fortgeschrittene* Kursstart: 20.02.26
17:00-17:50 Uhr Rückengymnastik* (Rückenfit) Kursstart: 09.03.26	17:10-18:00 Uhr Beckenboden Fit für Anfänger* - Kursstart: 17.03.26	17:10-18:00 Uhr Rückengymnastik* (Rückenschule) Kursstart: 04.03.26	18:00-18:50 Uhr Pilates für Fortgeschrittene* Kursstart: 26.03.26	16:30-17:20 Uhr Rückengymnastik* (Rückenschule) Kursstart: 20.02.26
	18:10-19:00 Uhr Pilates für Anfänger*- Kursstart: 17.03.26	18:10-19:00 Uhr Rückengymnastik* (Rückenfit) Kursstart: 04.03.26		
19:10-20:00 Uhr Ganzkörpertraining* (Kraftausdauer) Kursstart: 09.03.26	19:30-21:00 Uhr Yin Yoga* – dehnend Kursstart: 17.03.26	19:10-20:30 Uhr Yoga für Anfänger* Kursstart: 25.02.26		

Alle *-Kurse können auch als Onlinekurs oder nach Absprache als Hybridvariante wahrgenommen werden.
 Eine Kurseinheit dauert 50 Minuten (Präsenzkurs: 135 €) oder 80 Minuten (Präsenzkurs 150 €).
 Ein Kurs umfasst 10 Termine. Unser Kursraum befindet sich in der Friedrichstraße 92, 68199 Mannheim.

