

UNSERE KURSE



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:00-11:50 Uhr Fit im Alter – Sturzprävention Kursstart: 01.06.26	9:30-10:20 Uhr Pilates für Anfänger* Kursstart: 31.03.26		10:00-10:50 Uhr Fit im Alter – Sturzprävention Kursstart: 30.04.26	
				15:30-16:20 Uhr Beckenboden Fit (Kraft) für Fortgeschrittene* Kursstart: 22.05.26
17:00-17:50 Uhr Rückengymnastik (Kraft) Rückenfit* Kursstart: 08.06.26	17:10-18:00 Uhr Beckenboden Fit (Kraft) für Anfänger* - Kursstart: 09.06.26	17:10-18:00 Uhr Rückengymnastik (Kraft) Rückenschule* Kursstart: 20.05.26	18:00-18:50 Uhr Pilates für Anfänger* Kursstart: 02.04.26	16:30-17:20 Uhr Rückengymnastik (Kraft) Rückenschule* Kursstart: 22.05.26
	18:10-19:00 Uhr Pilates für Anfänger*- Kursstart: 09.06.26	18:10-19:00 Uhr Rückengymnastik (Kraft) Rückenfit* Kursstart: 20.05.26		
19:10-20:00 Uhr Ganzkörpertraining (Kraftausdauer) Kursstart: 15.06.26	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 als Hybridvariante nach Absprache wahrgenommen werden. Kosten Präsenz 50min liegen bei 135€, für 80min bei 150€. Alle Kurse haben 10 Termine. Unser Kursraum befindet sich in der Friedrichstraße 92, 68199 Mannheim.

Rückenschule ist der Einsteigerkurs und Rückenfit für Fortgeschrittene.

