

# UNSERE KURSE



<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>11:00-11:50 Uhr</b> Fit im Alter – Sturzprävention Kursstart: 01.06.26	<b>9:30-10:20 Uhr</b> Pilates für Anfänger* Kursstart: 16.06.26		<b>10:00-10:50 Uhr</b> Fit im Alter Sturzprävention Kursstart:03.09.26	
				<b>16:00-16:50 Uhr</b> Beckenboden Fit (Kraft) für Fortgeschrittene* Kursstart: 29.05.26
<b>17:00-17:50 Uhr</b> Rückengymnastik (Kraft) Rückenfit* Kursstart: 08.06.26	<b>17:10-18:00 Uhr</b> Beckenboden Fit (Kraft) für Anfänger* - Kursstart: 09.06.26	<b>17:10-18:00 Uhr</b> Rückengymnastik (Kraft) Rückenschule* Kursstart: 20.05.26	<b>18:00-18:50 Uhr</b> Pilates für Fortgeschrittene* Kursstart: 16.07.26	<b>17:00-17:50 Uhr</b> Rückengymnastik (Kraft) Rückenschule* Kursstart: 29.05.26
	<b>18:10-19:00 Uhr</b> Pilates für Anfänger* Kursstart: 09.06.26	<b>18:10-19:00 Uhr</b> Rückengymnastik (Kraft) Rückenfit* Kursstart: 20.05.26		
<b>19:10-20:00 Uhr</b> Ganzkörpertraining (Kraftausdauer) Kursstart: 15.06.26	<b>19:30-21:00 Uhr</b> Yin Yoga* – dehnend Kursstart: 09.06.26	<b>19:10-20:30 Uhr</b> Yoga für Anfänger* Kursstart: 13.05.26		

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.

