

# UNSERE KURSE



| <b>Montag</b>                                                                                         | <b>Dienstag</b>                                                                                          | <b>Mittwoch</b>                                                                                          | <b>Donnerstag</b>                                                                                 | <b>Freitag</b>                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>11:00-11:50 Uhr</b><br><br>Fit im Alter –<br>Sturzprävention<br><br><b>Kursstart: 07.09.26</b>     | <b>9:30-10:20 Uhr</b><br><br>Pilates für Anfänger*<br><br><b>Kursstart: 15.09.26</b>                     |                                                                                                          | <b>10:00-10:50 Uhr</b><br><br>Fit im Alter –<br>Sturzprävention<br><br><b>Kursstart: 03.09.26</b> | <b>14:10-15:00 Uhr</b><br><br>Beckenboden zur<br>Rückbildung<br><br><b>Kursstart: 11.12.26</b>           |
|                                                                                                       |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                   | <b>16:00-16:50 Uhr</b><br><br>Pilates für Anfänger*<br><br><b>Kursstart: 18.09.26</b>                    |
| <b>17:00-17:50 Uhr</b><br><br>Rückengymnastik<br>(Kraft) Rückenfit*<br><br><b>Kursstart: 14.09.26</b> | <b>17:10-18:00 Uhr</b><br><br>Beckenboden Fit (Kraft)<br>für Anfänger*<br><br><b>Kursstart: 01.09.26</b> | <b>17:00-17:50 Uhr</b><br><br>Rückengymnastik<br>(Kraft) Rückenschule*<br><br><b>Kursstart: 02.09.26</b> | <b>18:00-18:50 Uhr</b><br><br>Pilates für Fortgeschrittene*<br><br><b>Kursstart: 01.10.26</b>     | <b>17:00-17:50 Uhr</b><br><br>Rückengymnastik (Kraft)<br>Rückenschule*<br><br><b>Kursstart: 18.09.26</b> |
|                                                                                                       | <b>18:10-19:00 Uhr</b><br><br>Pilates für Anfänger*-<br><br><b>Kursstart: 01.09.26</b>                   | <b>18:00-18:50 Uhr</b><br><br>Rückengymnastik<br>(Kraft) Rückenfit*<br><br><b>Kursstart: 02.09.26</b>    |                                                                                                   |                                                                                                          |
| <b>19:10-20:00 Uhr</b><br><br>Ganzkörpertraining<br>(Kraftausdauer)<br><br><b>Kursstart: 14.09.26</b> | <b>19:30-21:00 Uhr</b><br><br>Yin Yoga* – dehnend<br><br><b>Kursstart: 06.10.26</b>                      | <b>19:10-20:30 Uhr</b><br><br>Yoga für Anfänger*<br><br><b>Kursstart: 07.10.26</b>                       |                                                                                                   |                                                                                                          |

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.

