

UNSERE KURSE



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:00-11:50 Uhr Fit im Alter – Sturzprävention Kursstart: 16.11.26	9:30-10:20 Uhr Pilates für Anfänger* Kursstart: 01.12.26		10:00-10:50 Uhr Fit im Alter – Sturzprävention Kursstart: 19.11.26	14:10-15:00 Uhr Beckenboden zur Rückbildung Kursstart: 11.12.26
				16:00-16:50 Uhr Pilates für Anfänger* Kursstart: 20.11.26
	17:10-18:00 Uhr Beckenboden Fit (Kraft) für Anfänger* Kursstart: 24.11.26	17:00-17:50 Uhr Rückengymnastik (Kraft) Rückenschule* Kursstart: 25.11.26	18:00-18:50 Uhr Pilates für Fortgeschrittene* Kursstart: 14.01.27	17:00-17:50 Uhr Rückengymnastik (Kraft) Rückenschule* Kursstart: 20.11.26
18:00-18:50 Uhr Rückengymnastik (Kraft) Rückenfit* Kursstart: 30.11.26	18:10-19:00 Uhr Pilates für Anfänger*- Kursstart: 24.11.26	18:00-18:50 Uhr Rückengymnastik (Kraft) Rückenfit* Kursstart: 25.11.26		
19:10-20:00 Uhr Ganzkörpertraining (Kraftausdauer) Kursstart: 30.11.26	19:30-21:00 Uhr Yin Yoga* – dehnend Kursstart: 26.01.27	19:10-20:30 Uhr Yoga für Anfänger* Kursstart: 27.01.27		

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.

