

### Montag vormittag

Venice Beach Club  
Mannheim Käfertal

offene Kurse für Mitglieder  
Tages-oder Zehnerkarte möglich  
8:30-9:30

Wirbelsäulengymnastik

9:30-10:30

Faszientraining

10:30-11:30

Pilates

### Beauty Farm Hockenheim

Kleingruppe bis 8 Personen  
gesonderte Anmeldung erforderlich

12:15-13:15

Pilates, Yoga & more



### Dienstag nachmittag

Stadtwerke Heidelberg

geschlossenes Trainingsangebot für Mitglieder  
15.45 – 17.00

Faszien-Workout (gesund. Rücken)



### Dienstag abend

Fitn.&Wellness Park Pfitzenmeier  
Schwetzingen

offenes Trainingsangebot für Mitglieder sowie  
Tageskarten möglich

17:55-18:55

Pilates TRX Suspension Training

19:00-19:55

Pilates Matwork (Mittelstufe)

### Anmeldungen

für die Kurse im Speicher 7 (Mi. abend) und  
im Bach Gymnasium (Fr. nachmittag) bitte  
über's Handy ( 017620658337 ) ,  
für alle anderen Kurse bitte direkt an die  
Studios wenden

### Mittwoch vormittag

Pilates Studio Mauss  
in HD-Wieblingen

Kleingruppe bis 10 Personen gesonderte  
Anmeldung : [www.pilates-mauss.de](http://www.pilates-mauss.de)

8:15-9:15 Pilates Mittelstufe

9:20-10:20 Pilates in der Rück-  
bildung (Stufe 2)

10:30-11:30 Pilates in der Rück-  
bildung (Stufe 1)

### Mittwoch nachmittag

SG Stern- Mercedes Benz  
Mannheim

geschlossenes Kursangebot für Mitarbeiter  
(Anmeldung erforderlich)

15:30-16:30

Rückenfit

16:30-17:30

PilatesFaszien-

### Mittwoch abend

Flow Raum Speicher7  
Mannheim

Kleingruppe bis 10 Personen  
Anmeldung erforderlich

offenes Angebot - auch für Hotelgäste

18:15-19:30

3D Faszien Flow ( mit Yoga, Pilates  
und Faszien Massage)

### Donnerstag nachmittag

Stadtwerke Heidelberg

geschlossenes Trainingsangebot für Mitglieder  
16.15 – 17.30

Faszien-Workout (gesund. Rücken)

### Donnerstag abend

AK Balance your Body HD

Kleingruppe bis 10 Personen, gesonderte  
Anmeldung

17:50-18:50 Pilates Mittelstufe

19:00-20:00 Latin Dance  
(alle Level)

### Freitag vormittag

Venice Beach Club

Mannheim Wohlgelegen

offene Kurse für Mitglieder,  
Tages-oder Zehnerkarte möglich

8:00-8:55 Pilates Mittelstufe

9:00-10:00 Pilates Mittelstufe

### Freitag nachmittag

Bach Gymnasium

Mannheim, Rhythmusraum

Kleingruppe bis 10 Pers.  
Anmeldung erforderlich

13:45- 14.45 Pilates Rücken