

WEEKEND PACK



PILATES AM SAMSTAGMORGEN

Pilates ist ein funktionelles Körpergewichtstraining, das aus der Tiefenmuskulatur heraus arbeitet. Aufbauend zur Stabilität der Körpermitte trainieren wir Kraft, Koordination, Konzentration und Dehnung.

Im Fluss und mit Präzision werden unsere Bewegungsabläufe höchst anspruchsvoll und sehr effizient. Diese einzigartige Körpermethode steigert die allgemeine Fitness, unterstützt die Rehabilitation, gleicht Dysbalancen aus und verbessert die sportliche Leistungsfähigkeit.

In diesem Kurs erforschen wir unsere Atmung, den Beckenboden und unser Powerhouse. Wir erarbeiten gemeinsam die **originalen Pilates-Übungen**, die **Joseph Hubertus Pilates** im letzten Jahrhundert auch als **Training für Boxer** entwickelt hat.

TERMINÜBERSICHT

- 13. April 2019 – Pilates mit Severin
- 20. April 2019 – Pilates mit Manuel – Samstag vor Ostern
- 27. April 2019 – Pilates mit Severin
- 04. Mai 2019 – Pilates mit Manuel
- 11. Mai 2019 – Pilates mit Severin
- 18. Mai 2019 – Pilates mit Severin
- 25. Mai 2019 – Pilates mit Severin

UHRZEIT Samstags jeweils 10.30 bis 11.30 Uhr

ORT Spiegelsaal im Herschelbad, 2. OG. (linkes Treppenhaus in der Eingangshalle nehmen)
U 3, 1, 68161 Mannheim

VORAUSSETZUNGEN Für **JedeFrau & JederMann** geeignet, für Einsteiger & Fortgeschrittene; Pilates eignet sich für alle, auch besonders für Männer.

MITZUBRINGEN Handtuch, Gym-Matte, Socken, enganliegende / körpernahe Sportkleidung

ANMELDUNG Formlos an fitness@mvd-mannheim.de ...
mvd-Mitglieder – Name, Vorname, Email-Adresse, Mobilnummer
Nicht-Mitglieder – Name, Vorn., Anschrift, Email-Adresse, Mobilnummer, Geburtsdatum

KOSTENBEITRAG Der Kurs mit sieben Trainings ab dem 13. April 2019 kostet 24,- EUR. Für mvd-Mitglieder ist der Kurs im Mitgliedsbeitrag enthalten:

- mvd-Mitgliedsbeitrag monatlich 10 EUR
- mvd-Mitgliedsbeitrag ermäßigt monatlich 5 EUR für Schüler, Studenten, Arbeitssuchende, Auszubildende oder Erwerbsunfähige, jeweils gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises

MEHR INFO Unter fitness@mvd-mannheim.de

oder ausführlich unter <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/weekend-starter-pack/>

Unsere Fitness- und Gesundheitssportangebote sind seit 2016 durch den Badischen Turnerbund ausgezeichnet und in die **GYMWELT** des **BTB** aufgenommen worden.

Die **GYMWELT** als Marke wurde vom Deutschen Turner-Bund als einheitliches Qualitätssiegel für alle Mitgliedsvereine eingeführt.

Die Kursteilnehmer/innen können für die Dauer des Kurses auch an allen anderen wöchentlichen Trainings von **mvd fitness** teilnehmen.
Empfehlung: Bitte vorher Kontakt mit dem/der Trainer/in aufnehmen.

- FUNKTIONSTRAINING** **Montags** um 19.45 – 21.15 Uhr,
Sporthalle der Neckarschule, Eingang Langstraße, gegenüber Haus-Nr. 39a
Trainer: Volker – 0160 / 919 808 60
unterer Fitness-Level, auch Einsteiger
- AEROBIC & WORKOUT** **Dienstags** 19.30 – 21.00 Uhr
Sporthalle der Pestalozzischule, Otto-Beck-Str. 5-7,
Trainer: Gisbert - 0176 / 36 89 06 65
mittlerer Fitness-Level / oberer Level möglich
- MENTAL YIN YOGA** **Dienstags** 19.00 – 20.30 Uhr
Spiegelsaal im Herschelbad, 2. OG. (linkes Treppenhaus in der Eingangshalle nehmen)
U 3, 1, 68161 Mannheim
Trainer: Manuel - 0176 / 111 55 0 22
jedes Level
- WIRBELSÄULEN-FITNESS** **Mittwochs** 19.00 – 20.30 Uhr
Gymnastikhalle der Johannes-Keplerschule, K6, Eingang von der Spielstraße her
Trainer: Andreas - 0621 / 37 50 37 6
mittlerer Fitness-Level
- NEUER LAUFTREFF** **Donnerstags** 19.00 – 20.30 Uhr
Treffpunkt ab April: Statue der Großherzogin von Baden „Stephanie“ / Stephanienufer
mittlerer Fitness-Level
- NORDIC-WALKING** **Donnerstags** 19.00 – 20.30 Uhr
Treffpunkt ab April: Statue der Großherzogin von Baden „Stephanie“ / Stephanienufer
Trainerin: Luise - 0157 / 71781189
unterer Fitness-Level
- AROHA®** **Donnerstags** 20.00 – 21.00 Uhr
BODY - MIND - SOUL Turnhalle der Johann-Peter-Hebel-Schule, Außenstelle Neuostheim
Lucas-Cranach-Straße 9
Trainer: Volker – 0160 / 919 808 60
mittlerer Fitness-Level
- BODYFIT** **Freitags** 19.00 - 20.00 Uhr
Sporthalle der Neckarschule, Eingang Langstraße, gegenüber Haus-Nr. 39a
Trainer: Manuel – 0176 / 2946 5963
mittlerer Fitness-Level
- SPORTEVENTS** z. Zt. Pilates am Samstagmorgen
- WANDERN** Sechs Wanderungen / Jahr – meist **sonntags**
alle Infos auf <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/wandern/>
Wanderleiter: Michael: 0163 – 76 90 993
- MOUNTAIN BIKE TOUREN** ... Vier Mountain Bike Touren / Jahr – **sonntags**
alle Infos auf <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/mountain-bike/>
Tourleiter Harry: 0176 / 78 01 57 17