

**WEEKEND PACK**



**PILATES AM SAMSTAGMORGEN**

Pilates ist ein funktionelles Körpergewichtstraining, dass 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**

- 01. Juni 2019 – Pilates mit Manuel
- 08. Juni 2019 – Pilates mit Severin – Samstag vor Pfingsten
- 22. Juni 2019 – Pilates mit Severin
- 29. Juni 2019 – Pilates mit Severin
- 06. Juli 2019 – Pilates mit Severin
- 13. Juli 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](mailto:fitness@mvd-mannheim.de) ...  
gern mit Name, Vorname, Email-Adresse, Mobilnummer

**KOSTENBEITRAG**

Der Kurs mit sechs Trainings ab dem 1. Juni 2019 kostet 22,- 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](mailto:fitness@mvd-mannheim.de)

oder ausführlich unter <http://www.mvd-mannheim.de/pilates-am-samstagmorgen/>



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