

**PILATES**

**NEUER  
AFTER-WORK-KURS  
2023**



**WORKOUT FÜR  
KÖRPER, GEIST UND  
SEELE**

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsform: ein **Workout für Körper, Geist und Seele**.

Auch für dich ist es ein großartiges Trainingsprogramm – egal wie alt du bist, wie fit oder welches Trainingsziel du hast. In unserer Pilates-Stunde werden wir **Atmung, Konzentration, Präzision, Zentrierung** und **Bewegungskontrolle** trainieren.

Ziel ist es, deine Kernkraft, das sogenannte **Powerhouse**, zu stärken. Die Bewegungen führst du langsam und immer im Einklang mit deinem Atem aus.

**TERMINÜBERSICHT**

15. März 2023

22. März 2023

29. März 2023

05. April 2023

*Osterferien*

19. April 2023

26. April 2023

**UHRZEIT**

mittwochs jeweils 18:00 - 19:00 Uhr

**ORT**

Sporthalle der Tullaschule

**ADRESSE**

Rathenaustraße gegenüber Haus Nr. 17, Mannheim

**HALLENZUGANG**

... im Schulhof rechts. Bitte Treppe runter ins Souterrain (Umkleiden, Toiletten) nutzen.

**ÖPNV**

StraBa - Nationaltheater - 5 min Fußweg

StraBa - Rosengarten - 7 min Fußweg

HBF-Mannheim - 15 min Fußweg

**FAHRRAD**

Abstellmöglichkeiten im Schulhof.

**AUTO**

Das Parken inSchulhöfen ist nicht gestattet.

**VORAUSSETZUNGEN** Keine ... alle Bewegungen werden gemeinsam entwickelt.

**MITZUBRINGEN** Trainingsbekleidung,  
Getränk, am besten Wasser  
Hallensportschuhe - Pilates wird jedoch barfuss gemacht – im Winter mit Socken  
ein Handtuch  
evtl. eine eigene Gym-Matte

**ANMELDUNG** formlos an [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de)  
Name, Vorname, Email-Adresse, Mobilnummer

**KOSTENBEITRAG** Der Kurs mit 6 Trainings ab 15. März 2023 bis nach den Osterferien kostet 15,00 EUR.  
-Externe Teilnehmer\*innen können den einmaligen Kursbeitrag von 15,00 EUR beim ersten Training begleichen.  
-Die externen Teilnehmer\*innen können zusätzlich und ohne weitere Kosten an über 60 Trainingsangeboten von mvd-fitness für die Dauer des Kurses teilnehmen.  
-Die Teilnahme am Pilates ist für alle Mitglieder des mvd-sportvereins 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.

**DIE TRAINERIN** Wir freuen uns sehr, dass es gelungen ist, Dayana für ein Trainingsangebot bei **mvd-fitness** gefunden zu haben. Und wir freuen uns darüber, dass wir mit ihrer Hilfe wieder Pilates anbieten können.  
Dayana wird zum ersten Mal Kurse für mvd-fitness anbieten.

**MEHR KURSINFO** unter [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de)  
oder unter <https://www.mvd-mannheim.de/sportangebot/pilates>

**DISCLAIMER** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der mvd e.V. übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Risiken der TeilnehmerInnen im Zusammenhang mit der Teilnahme an den Angeboten des mvd e. V. . Es obliegt den TeilnehmerInnen, den eigenen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen.



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.