QUADRATWERK
FITNESS · MANNHEIM

IMAGEBROSCHÜRE 2026

MEHR KRAFT. MEHR AUSDAUER. MEHR DU.

2.400 Quadratmeter Trainingsfläche, 60 Kurse pro Woche und Coaches, die Ihre Ziele kennen: Bei Quadratwerk Fitness trainieren Sie mitten in Mannheim – von 6 bis 23 Uhr.



VOM HINTERHOF ZUR TRAININGSFABRIK

Angefangen hat alles 2012 mit zwei Hantelbänken und einer Klimmzugstange in einer ehemaligen Druckerei in den Quadraten. Heute betreiben Dana Lehmkuhl und Emre Kaplan ein modernes Studio mit Freihantelbereich, Functional-Zone, Kursräumen und eigener Gesundheitsabteilung. Was geblieben ist: Jede Mitgliedschaft beginnt mit einem ausführlichen Eingangscheck, und niemand trainiert bei uns ohne Plan.

2.400 m²
Trainingsfläche auf drei Ebenen

60
Kurse jede Woche

17 h
täglich geöffnet, 6 bis 23 Uhr

24
lizenzierte Coaches

01 BETREUUNG

Persönlicher Trainingsplan zum Start und alle zwölf Wochen ein kostenfreier Fortschrittscheck.

02 FAIRNESS

Monatlich kündbare Tarife, keine Aufnahmegebühr im Flex-Tarif und klare Preise ohne Kleingedrucktes.

03 GESUNDHEIT

Präventionskurse mit Krankenkassenzuschuss und Reha-Training in Zusammenarbeit mit Ärzten der Region.

> „FORTSCHRITT BEGINNT NICHT MIT MOTIVATION, SONDERN MIT EINEM GUTEN PLAN.“
>
> Emre Kaplan, Gründer und Head Coach

TRAINING, DAS ZU IHREM ALLTAG PASST

Vom flexiblen Monatstarif bis zum Personal Training: Mitgliedschaften, Kurse, Gesundheitsangebote und Extras im Überblick – transparent und ohne versteckte Gebühren.

MITGLIEDSCHAFTEN

FLEX-MITGLIEDSCHAFT
Monatlich kündbar

monatlich kündbar · alle Kurse inklusive · Trainingsplan

BELIEBT

49,90 €
je Monat

JAHRESMITGLIEDSCHAFT
12 Monate, bester Preis

12 Monate Laufzeit · zwei Gastkarten je Quartal · Getränkeflatrate

SPARTIPP

34,90 €
je Monat

STUDIERENDE UND AZUBIS
Gegen Nachweis bis 27 Jahre

bis 27 Jahre · Nachweis erforderlich · alle Kurse

27,90 €
je Monat

ZEHNERKARTE
Ohne Vertrag trainieren

12 Monate gültig · übertragbar · kein Vertrag

129,00 €
10 Besuche

COACHING

PERSONAL TRAINING
Eins zu eins mit Ihrem Coach

A-Lizenz-Coaches · flexible Termine · Fortschrittsprotokoll

79,00 €
60 Minuten

PT-PAKET 10 EINHEITEN
Zehn Einheiten, ein klares Ziel

Körperanalyse · Ernährungsbasics · 6 Monate gültig

690,00 €
10 × 60 Minuten

KÖRPERANALYSE
Muskeln, Fett und Wasser messen

20 Minuten · schriftliche Auswertung · für Mitglieder 19 €

39,00 €
je Messung

GESUNDHEIT



RÜCKENFIT-KURS

Präventionskurs mit Zuschuss

zertifiziert · Kassenzuschuss · max. 12 Personen

KASSE ZAHLT MIT

120,00 €

10 Termine



REHA-TRAINING

Nach Verletzung oder OP

Physiotherapeuten · Direktabrechnung · Kleingruppen

über ärztliche Verordnung

je Verordnung



YOGA UND MOBILITY

Beweglich bleiben, Stress senken

12 Kurse pro Woche · Matten vorhanden · alle Level

in allen Tarifen inklusive

je Kurs

EXTRAS



GETRÄNKEFLATRATE

Mineralwasser und Isodrinks

unbegrenzt · per Chip · monatlich kündbar

9,90 €

je Monat



HANDTUCH- UND SPINDSERVICE

Frische Handtücher, fester Spind

zwei Handtücher · Dauerspind · Wäscheservice

6,50 €

je Monat

Alle Preise inklusive Mehrwertsteuer. Vor Trainingsbeginn empfehlen wir bei Vorerkrankungen eine ärztliche Abklärung. Erstattung von Präventionskursen nach den Bedingungen Ihrer Krankenkasse.

COACHES MIT LIZENZ UND LEIDENSCHAFT

Sportwissenschaftlerinnen, Physiotherapeuten und lizenzierte Trainer begleiten Sie vom ersten Check-in bis zur persönlichen Bestleistung – auf 2.400 Quadratmetern an der Augustaanlage.



DANA LEHMKUHL
Geschäftsführerin

„Ein gutes Studio erkennt man an den Menschen, nicht an den Geräten."

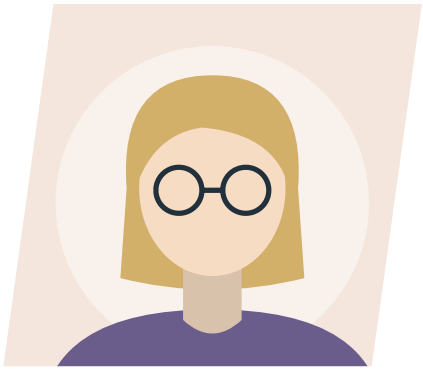
Firmenfitness · Finanzen
Sprachen: Deutsch, Englisch
+49 621 5550 311



EMRE KAPLAN
Gründer und Head Coach

„Fortschritt beginnt mit einem guten Plan."

Kraftsport · Trainerausbildung
Sprachen: Deutsch, Türkisch, Englisch
+49 621 5550 312



DR. INES WACHTER
Leiterin Gesundheit

„Der beste Rückenkurs ist der, zu dem man gern kommt."

Prävention · Reha-Training
Sprachen: Deutsch, Italienisch
+49 621 5550 313



KWAME ASANTE
Personal Trainer

„Jede Wiederholung zählt – besonders die letzte."

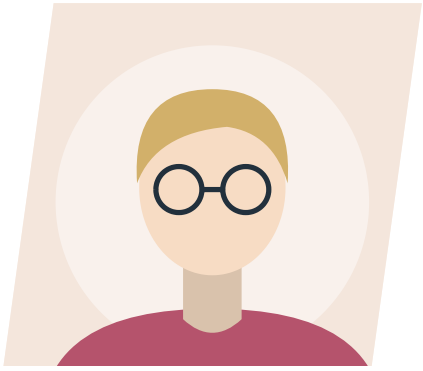
Athletik · Functional Training
Sprachen: Deutsch, Englisch, Twi
+49 621 5550 314



LEA BRUNNER
Kursleitung Yoga und Mobility

„Beweglichkeit ist die unterschätzte Superkraft."

Yoga · Entspannung
Sprachen: Deutsch, Spanisch
+49 621 5550 315



MAREK NOWICKI
Leiter Mitgliederservice

„Wer bei uns anfängt, soll sich ab dem ersten Tag zu Hause fühlen."

Beratung · Verträge
Sprachen: Deutsch, Polnisch
+49 621 5550 316

KONTAKT

06

KOMM VORBEI

STUDIO AUGUSTAANLAGE

Quadratwerk Fitness GmbH
Augustaanlage 41
68165 Mannheim

Telefon +49 621 5550 310
training@quadratwerk.example
www.quadratwerk.example

Stadtbahn bis „Augustaanlage“, eine Minute Fußweg. Tiefgarage im Haus, die ersten zwei Stunden für Mitglieder kostenfrei.

TRAININGSZEITEN

Montag bis Freitag	6–23 Uhr
Samstag und Sonntag	8–21 Uhr
Feiertage	9–18 Uhr
Empfang besetzt	Mo–Fr 9–21 Uhr

ERST TESTEN, DANN ENTSCHEIDEN.

Vereinbaren Sie ein kostenloses Probetraining mit Coach – online oder telefonisch.

+49 621 5550 310

Quadratwerk Fitness GmbH · Sitz Mannheim · Amtsgericht Mannheim HRB 000000 · Geschäftsführung Dana Lehmkuhl und Emre Kaplan · zertifizierte Präventionskurse nach § 20 SGB V. Alle Preise inklusive Mehrwertsteuer. Vor Trainingsbeginn empfehlen wir bei Vorerkrankungen eine ärztliche Abklärung. Erstattung von Präventionskursen nach den Bedingungen Ihrer Krankenkasse.