

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00							
9:00	<b>Body &amp; Mind</b> 🍃 Mo, 09:00 - 10:10 Uhr	<b>Rücken Fit</b> 🇨🇭🇨🇭 Di, 09:00 - 09:45 Uhr	<b>WSG + Beckenbodenelem.</b> 🇨🇭🇨🇭 Mi, 09:00 - 09:45 Uhr				
10:00	<b>Rücken Fit</b> 🇨🇭🇨🇭 Mo, 10:15 - 11:00 Uhr	<b>Knie &amp; Venen Spezial</b> 🇨🇭 Di, 10:15 - 11:00 Uhr	<b>Gerätetraining</b> Mi, 10:00 - 10:45 Uhr im Geräteraum kein freies Tr. möglich		<b>Rücken Fit</b> 🇨🇭🇨🇭 Fr, 10:15 - 11:00 Uhr		<b>Pilates</b> 🇨🇭🇨🇭 So, 10:30 - 11:15 Uhr
11:00		<b>Gerätetraining</b> Di, 11:00 - 12:00 Uhr Casana: im Geräteraum kein freies Tr. möglich		<b>Tai Chi</b> 🍃 Do, 11:00 - 11:45 Uhr	<b>Relax</b> 🍃 Fr, 11:15 - 12:00 Uhr		
12:00							
13:00							
14:00	<b>Pilates zur Rückbildung</b> 🇨🇭 🇨🇭🍃🇨🇭🇨🇭 Mo, 14:00 - 14:45 Uhr						
15:00							
16:00					<b>Yoga</b> 🇨🇭🍃 Fr, 16:30 - 17:45 Uhr		
17:00	<b>Yoga</b> 🇨🇭🍃 Mo, 17:30 - 18:45 Uhr						
18:00		<b>Rücken Fit</b> 🇨🇭🇨🇭 Di, 18:00 - 18:45 Uhr		<b>Pilates</b> 🇨🇭🇨🇭 Do, 18:00 - 18:45 Uhr			
19:00	<b>Bauch &amp; Rücken</b> 🇨🇭🇨🇭 Mo, 19:00 - 19:45 Uhr		<b>Zumba Gold</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭 Mi, 19:00 - 20:00 Uhr				
20:00	<b>Sling Fit Mix</b> 🇨🇭 Mo, 20:00 - 20:45 Uhr						



Kursplan gültig ab 01.01.2023

## Öffnungszeiten

<b>Montag bis Donnerstag</b>	08:00 bis 21:00 Uhr
<b>Freitag</b>	09:00 bis 21:00 Uhr
<b>Samstag und Sonntag</b>	10:00 bis 16:00 Uhr
<b>Feiertage</b>	10:00 bis 14:00 Uhr

www.vitabalance-ma.de  
Meerfeldstr. 73  
68163 Mannheim  
Info und Beratung : 0621 83 25 433

🇨🇭 Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich bei einer 10er-Staffel an den Kosten. 🇨🇭 Förderung von Bewegung. 🍃 Förderung von Entspannung. ❤️ Förderung des Herz-Kreislauf-Systems. 🇨🇭 Diese Kurse sind Sonderkurse und erfordern auch für Mitglieder eine verbindliche Anmeldung. Nähere Infos an der Rezeption. € Diese Kurse sind auch für Mitglieder mit einer Kursgebühr verbunden. Nähere Infos an der Rezeption.

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00				Wassergymn (Casana) ▲€ Do, 08:15 - 09:00 Uhr			
9:00	Wassergymn (Casana) ▲€ Mo, 09:00 - 09:45 Uhr	Wassergymn (Casana) ▲€ Di, 09:00 - 09:45 Uhr	Aqua Morgengymn. 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Mi, 09:00 - 09:45 Uhr		Aqua Morgengymn. 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Fr, 09:15 - 10:00 Uhr		
10:00	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Mo, 10:15 - 11:00 Uhr	Babyschwimmen ▲€ Di, 10:15 - 10:45 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Mi, 10:00 - 10:45 Uhr	Aqua Rückenfit 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Do, 10:00 - 10:45 Uhr		Babyschwimmen ▲€ Sa, 10:30 - 11:00 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 So, 10:15 - 11:00 Uhr nur für Mitglieder
11:00		Wassergymn (Casana) ▲€ Di, 11:15 - 12:00 Uhr	Aqua Rückenfit 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Mi, 11:15 - 12:00 Uhr	Wassergymn (Casana) ▲€ Do, 11:15 - 12:00 Uhr	Babyschwimmen ▲€ Fr, 11:15 - 11:45 Uhr	Babyschwimmen ▲€ Sa, 11:15 - 11:45 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 So, 11:00 - 11:45 Uhr nur für Mitglieder
12:00	Wassergymn (Casana) ▲€ Mo, 12:15 - 13:00 Uhr		Wassergymn (Casana) ▲€ Mi, 12:00 - 12:30 Uhr	Babyschwimmen ▲€ Do, 12:15 - 12:45 Uhr	Wassergymn (Casana) ▲€ Fr, 12:00 - 12:45 Uhr		
13:00	Babyschwimmen ▲€ Mo, 13:15 - 13:45 Uhr				Wassergymn (Casana) ▲€ Fr, 13:00 - 13:45 Uhr		
14:00		Babyschwimmen ▲€ Di, 14:00 - 14:30 Uhr	Wassergymn (Casana) ▲€ Mi, 14:00 - 14:45 Uhr		Babyschwimmen ▲€ Fr, 14:00 - 14:30 Uhr		
15:00	Kinderschwimmen ▲€ Mo, 15:00 - 15:35 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Di, 15:00 - 15:45 Uhr	Kinderschwimmen ▲€ Mi, 15:00 - 15:30 Uhr	Kinderschwimmen ▲€ Do, 15:00 - 15:30 Uhr	Kleinkinderschw. ▲€ Fr, 15:15 - 16:00 Uhr		
16:00	Kleinkinderschw. ▲€ Mo, 16:15 - 16:45 Uhr	Kinderschwimmen ▲€ Di, 16:00 - 16:30 Uhr	Kleinkinderschw. ▲€ Mi, 16:00 - 16:30 Uhr	Kinderschwimmen ▲€ Do, 15:45 - 16:20 Uhr			
17:00	Wassergymn (Casana) ▲€ Mo, 17:30 - 18:15 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Di, 17:00 - 17:45 Uhr		Aqua Schwanger 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Do, 17:00 - 17:45 Uhr	Aqua Rückenfit 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Fr, 17:00 - 17:45 Uhr		
18:00		Wassergymn (Casana) ▲€ Di, 18:00 - 18:45 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Mi, 18:00 - 18:45 Uhr	Wassergymn (Casana) ▲€ Do, 18:00 - 18:45 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Fr, 17:45 - 18:30 Uhr		
19:00	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Mo, 19:00 - 19:45 Uhr	Wassergymn (Casana) ▲€ Di, 19:00 - 19:45 Uhr	Aqua Schwanger 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Mi, 19:00 - 19:45 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Do, 19:00 - 19:45 Uhr			
20:00	Aqua Rückenfit 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Mo, 19:45 - 20:30 Uhr		Aqua BBP 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Mi, 19:45 - 20:30 Uhr	Aqua Rückenfit 🇨🇭🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 Do, 19:45 - 20:30 Uhr			



Kursplan gültig ab 01.01.2023

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag	08:00 bis 21:00 Uhr
Freitag	09:00 bis 21:00 Uhr
Samstag und Sonntag	10:00 bis 16:00 Uhr
Feiertage	10:00 bis 14:00 Uhr

www.vitabalance-ma.de  
Meerfeldstr. 73  
68163 Mannheim  
Info und Beratung : 0621 83 25 433

🇨🇭 Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich bei einer 10er-Staffel an den Kosten. 🇩🇪 Förderung von Bewegung. 🛖 Förderung von Entspannung. ❤️ Förderung des Herz-Kreislauf-Systems. ▲ Diese Kurse sind Sonderkurse und erfordern auch für Mitglieder eine verbindliche Anmeldung. Nähere Infos an der Rezeption. € Diese Kurse sind auch für Mitglieder mit einer Kursgebühr verbunden. Nähere Infos an der Rezeption.