

| Zeit  | Mo  | Di   | Mi  | Do   | Fr  | Sa | So  |
|-------|---|--|---|--|---|----|---|
| 8:00  |   |  |   |  |   |    |   |
| 9:00  | <b>Body &amp; Mind</b> 🌿<br>Mo, 09:00 - 10:10 Uhr                               | <b>Rücken Fit</b> 🇨🇪🇨🇪<br>Di, 09:00 - 09:45 Uhr                                  | <b>WSG + Beckenbodenelem.</b> 🇨🇪🇨🇪<br>Mi, 09:00 - 09:45 Uhr         |  |   |    |   |
| 10:00 | <b>Rücken Fit</b> 🇨🇪🇨🇪<br>Mo, 10:15 - 11:00 Uhr                                 | <b>Knie &amp; Venen Spezial</b> 🇨🇪<br>Di, 10:15 - 11:00 Uhr                      | <b>Gerätetraining</b><br>Mi, 10:00 - 10:45 Uhr<br>Nur mit Anmeldung |  | <b>Rücken Fit</b> 🇨🇪🇨🇪<br>Fr, 10:15 - 11:00 Uhr |    | <b>Bauchtanz</b> 🇨🇪🇨🇪🚩<br>So, 10:30 - 12:00 Uhr<br>nur am 1.Sonntag/Monat |
| 11:00 |   | <b>Gerätetraining</b><br>Di, 11:00 - 12:00 Uhr<br>eingeschränkte Tr. Möglichkeit |   | <b>Pilates</b> 🇨🇪🇨🇪<br>Do, 11:15 - 12:00 Uhr | <b>Relax</b> 🌿<br>Fr, 11:15 - 12:00 Uhr         |    |   |
| 12:00 | <b>Gerätetraining</b><br>Mo, 12:00 - 13:00 Uhr<br>eingeschränkte Tr.Möglichkeit |  |   |  |   |    |   |
| 13:00 |   |  |   |  |   |    |   |
| 14:00 | <b>Pilates zur Rückbildung</b> 🇨🇪<br>🇨🇪🌿🚩🇪<br>Mo, 14:00 - 14:45 Uhr             |  |   |  |   |    | <b>Yoga</b> 🇨🇪🌿<br>So, 14:00 - 15:15 Uhr                                  |
| 15:00 |   |  |   |  |   |    |   |
| 16:00 |   |  |   |  | <b>Yoga</b> 🇨🇪🌿<br>Fr, 16:30 - 17:45 Uhr        |    |   |
| 17:00 | <b>Yoga</b> 🇨🇪🌿<br>Mo, 17:30 - 18:45 Uhr  |  |   |  |   |    |   |
| 18:00 |   | <b>Rücken Fit</b> 🇨🇪🇨🇪<br>Di, 18:00 - 18:45 Uhr                                  |   | <b>Pilates</b> 🇨🇪🇨🇪<br>Do, 18:00 - 18:45 Uhr |   |    |   |
| 19:00 | <b>Bauch &amp; Rücken</b> 🇨🇪🇨🇪<br>Mo, 19:00 - 19:45 Uhr                         |  | <b>Zumba Gold@</b> 🇨🇪🇨🇪📖<br>Mi, 19:00 - 20:00 Uhr                   |  | <b>Zumba@</b> 🇨🇪🇨🇪📖<br>Fr, 19:00 - 20:00 Uhr    |    |   |
| 20:00 | <b>Sling Fit Mix</b> 🇨🇪<br>Mo, 20:00 - 20:45 Uhr                                |  |   |  |   |    |   |



Kursplan gültig ab 01.09.2024

**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) ▲€<br>Do, 08:10 - 08:55 Uhr             |   |   |   |
| 9:00  | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Mo, 09:00 - 09:45 Uhr       | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Di, 09:00 - 09:45 Uhr                 | <b>Aqua Morgengymn.</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Mi, 09:00 - 09:45 Uhr             | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Do, 09:00 - 09:45 Uhr             | <b>Aqua Morgengymn.</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Fr, 09:15 - 10:00 Uhr |   |   |
| 10:00 | <b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Mo, 10:15 - 11:00 Uhr   | <b>Babyschwimmen</b> ▲€<br>Di, 10:00 - 10:45 Uhr                | <b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Mi, 10:00 - 10:45 Uhr                 | <b>Aqua Rückenfit</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Do, 10:00 - 10:45 Uhr       |   | <b>Babyschwimmen</b> ▲€<br>Sa, 10:30 - 11:15 Uhr  | <b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>So, 10:15 - 11:00 Uhr<br>nur für Mitglieder |
| 11:00 |   | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Di, 11:15 - 12:00 Uhr                 | <b>Aqua Rückenfit</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Mi, 11:00 - 11:45 Uhr               | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Do, 11:15 - 12:00 Uhr             | <b>Babyschwimmen</b> ▲€<br>Fr, 11:15 - 11:45 Uhr        | <b>Babyschwimmen</b> ▲€<br>Sa, 11:15 - 12:00 Uhr  | <b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>So, 11:00 - 11:45 Uhr<br>nur für Mitglieder |
| 12:00 | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Mo, 12:15 - 13:00 Uhr       | <b>Babyschwimmen</b> ▲€<br>Di, 12:15 - 13:00 Uhr<br>ab 30.01.24 | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Mi, 12:00 - 12:45 Uhr                     | <b>Babyschwimmen</b> ▲€<br>Do, 12:15 - 13:00 Uhr            | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Fr, 12:00 - 12:45 Uhr         |   | <b>Aqua Zumba®</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>So, 11:45 - 12:30 Uhr                        |
| 13:00 | <b>Babyschwimmen</b> ▲€<br>Mo, 13:15 - 14:00 Uhr      |   |   |   | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Fr, 13:00 - 13:45 Uhr         |   |   |
| 14:00 | <b>Kinderschwimmen</b> ▲€<br>Mo, 14:30 - 15:00 Uhr    | <b>Kleinkinderschw.</b> ▲€<br>Di, 14:15 - 15:00 Uhr             | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Mi, 14:00 - 14:45 Uhr                     |   |   | <b>Ki-Schw. Diana</b> ▲€<br>Sa, 14:00 - 15:00 Uhr | <b>Ki-Schw. Diana</b> ▲€<br>So, 14:00 - 15:00 Uhr                         |
| 15:00 | <b>Kinderschwimmen</b> ▲€<br>Mo, 15:15 - 15:45 Uhr    | <b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Di, 15:00 - 15:45 Uhr             | <b>Kinderschwimmen</b> ▲€<br>Mi, 15:00 - 15:35 Uhr                  | <b>Babyschwimmen</b> ▲€<br>Do, 15:00 - 15:35 Uhr            | <b>Kleinkinderschw.</b> ▲€<br>Fr, 15:15 - 16:00 Uhr     | <b>Ki-Schw. Diana</b> ▲€<br>Sa, 15:00 - 16:00 Uhr | <b>Ki-Schw. Diana</b> ▲€<br>So, 15:00 - 16:00 Uhr                         |
| 16:00 | <b>Kleinkinderschw.</b> ▲€<br>Mo, 16:15 - 17:00 Uhr   | <b>Kinderschwimmen</b> ▲€<br>Di, 16:00 - 16:35 Uhr              | <b>Kleinkinderschw.</b> ▲€<br>Mi, 16:00 - 16:45 Uhr                 | <b>Kinderschwimmen</b> ▲€<br>Do, 15:45 - 16:20 Uhr          |   |   |   |
| 17:00 | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Mo, 17:00 - 17:45 Uhr       | <b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Di, 17:00 - 17:45 Uhr             |   | <b>Aqua Schwanger</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭🇨🇭🇨🇭▲€<br>Do, 17:00 - 17:45 Uhr | <b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Fr, 17:00 - 17:45 Uhr     |   |   |
| 18:00 | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Mo, 17:45 - 18:30 Uhr       | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Di, 18:00 - 18:45 Uhr                 | <b>Aqua Fitness Plus Size</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>♥▲<br>Mi, 18:00 - 18:45 Uhr | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Do, 18:00 - 18:45 Uhr             | <b>Aqua Power</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Fr, 17:50 - 18:35 Uhr       |   |   |
| 19:00 | <b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Mo, 19:00 - 19:45 Uhr   | Wassergymn (Casana) ▲€<br>Di, 19:00 - 19:45 Uhr                 | <b>Aqua Schwanger</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭🇨🇭🇨🇭▲€<br>Mi, 19:00 - 19:45 Uhr         | <b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Do, 19:00 - 19:45 Uhr         | <b>Aqua Step</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭▲€<br>Fr, 18:45 - 19:30 Uhr      |   |   |
| 20:00 | <b>Aqua Rückenfit</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Mo, 19:45 - 20:30 Uhr |   | <b>Aqua BBP</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Mi, 19:45 - 20:30 Uhr                     | <b>Aqua Rückenfit</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Do, 19:45 - 20:30 Uhr       | <b>Aqua Zumba®</b> 🇨🇭🇨🇭🇨🇭<br>Fr, 19:30 - 20:15 Uhr      |   |   |



Kursplan gültig ab 01.09.2024

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.