

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00				Move & Power ⚙️⚡⚠️ Do, 08:15 - 09:00 Uhr Neu ab Oktober			
9:00		Rücken Fit ⚙️⚡ Di, 09:00 - 09:45 Uhr	WSG + Beckenbodenelem. ⚙️⚡ Mi, 09:00 - 09:45 Uhr		Rücken Fit ⚙️⚡ Fr, 09:15 - 10:00 Uhr		
10:00	Rücken Fit ⚙️⚡ Mo, 10:15 - 11:00 Uhr	Knie & Venen Spezial ⚙️⚡ Di, 10:15 - 11:00 Uhr	Gerätetraining Mi, 10:00 - 10:45 Uhr Nur mit Anmeldung		Rücken Fit ⚙️⚡ Fr, 10:15 - 11:00 Uhr		Bauchtanz ⚙️⚡⚠️ So, 10:30 - 12:00 Uhr nur am 1.Sonntag/Monat
11:00		Gerätetraining Di, 11:00 - 12:00 Uhr eingeschränkte Tr. Möglichkeit		Pilates ⚙️⚡ Do, 11:15 - 12:00 Uhr	Relax ⚙️💚 Fr, 11:15 - 12:00 Uhr		
12:00	Gerätetraining Mo, 12:00 - 13:00 Uhr eingeschränkte Tr.Möglichkeit						
13:00							
14:00	Pilates zur Rückbildung ⚙️💚⚠️ Mo, 14:00 - 14:45 Uhr						Yoga ⚙️💚 So, 14:00 - 15:15 Uhr
15:00							
16:00					Yoga ⚙️💚 Fr, 16:30 - 17:45 Uhr		
17:00	Yoga ⚙️💚 Mo, 17:30 - 18:45 Uhr						
18:00		Rücken Fit ⚙️⚡ Di, 18:00 - 18:45 Uhr		Pilates ⚙️⚡ Do, 18:00 - 18:45 Uhr			
19:00	Bauch & Rücken ⚙️⚡ Mo, 19:00 - 19:45 Uhr		Zumba Gold® ⚙️💚 Mi, 19:00 - 20:00 Uhr		Zumba® ⚙️💚 Fr, 19:00 - 20:00 Uhr		
20:00	Sling Fit Mix ⚙️⚡ Mo, 20:00 - 20:45 Uhr						

VITA BALANCE
BEWEGEN • BELEBEN • BEGEGNEN

Kursplan gültig ab 01.10.2025

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.

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00				Wassergymn (Casana) Do, 08:10 - 08:55 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	Wassergymn (Casana) Do, 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, 10:00 - 10:45 Uhr	Aqua Fitness Mi, 10:00 - 10:45 Uhr	Aqua Rückenfit Do, 10:00 - 10:45 Uhr		Babyschwimmen Sa, 10:30 - 11:15 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, 11:00 - 11:45 Uhr	Wassergymn (Casana) Do, 11:15 - 12:00 Uhr	Babyschwimmen Fr, 11:15 - 12:00 Uhr	Babyschwimmen Sa, 11:15 - 12:00 Uhr	Aqua Fitness So, 11:00 - 11:45 Uhr nur für Mitglieder
12:00	Wassergymn (Casana) Mo, 12:15 - 13:00 Uhr	Babyschwimmen Di, 12:15 - 13:00 Uhr	Wassergymn (Casana) Mi, 12:00 - 12:45 Uhr	Babyschwimmen Do, 12:15 - 13:00 Uhr	Wassergymn (Casana) Fr, 12:00 - 12:45 Uhr	KI-Ki-Schw. 2 Sa, 12:00 - 12:30 Uhr Ab Oktober	Aqua Zumba® So, 11:45 - 12:30 Uhr
13:00	Babyschwimmen Mo, 13:15 - 14:00 Uhr		Wassergymn (Casana) Mi, 13:00 - 13:45 Uhr		Wassergymn (Casana) Fr, 13:00 - 13:45 Uhr		
14:00			Wassergymn (Casana) Mi, 14:00 - 14:45 Uhr			Ki-Schw. Diana Sa, 14:00 - 15:00 Uhr	Ki-Schw. Diana So, 14:00 - 15:00 Uhr
15:00	Kinderschwimmen Mo, 15:30 - 16:00 Uhr	Aqua Fitness Di, 15:00 - 15:45 Uhr	Kinderschwimmen Mi, 15:00 - 15:30 Uhr	Babyschwimmen Do, 15:00 - 15:45 Uhr	Kleinkinderschw. Fr, 15:15 - 16:00 Uhr	Ki-Schw. Diana Sa, 15:00 - 16:00 Uhr	Ki-Schw. Diana So, 15:00 - 16:00 Uhr
16:00	Kleinkinderschw. Mo, 16:15 - 17:00 Uhr	Kinderschwimmen Di, 16:00 - 16:35 Uhr	Kleinkinderschw. Mi, 16:00 - 16:45 Uhr	Kinderschwimmen Do, 15:45 - 16:15 Uhr			
17:00	Wassergymn (Casana) Mo, 17:00 - 17:45 Uhr	Aqua Fitness Di, 17:00 - 17:45 Uhr		Aqua Schwanger Do, 17:00 - 17:45 Uhr	Aqua Fitness Fr, 17:00 - 17:45 Uhr		
18:00	Wassergymn (Casana) Mo, 17:45 - 18:30 Uhr	Wassergymn (Casana) Di, 18:00 - 18:45 Uhr	Aqua Power HIIT Mi, 18:00 - 18:45 Uhr	Wassergymn (Casana) Do, 18:00 - 18:45 Uhr	Aqua Power Fr, 17:50 - 18:35 Uhr		
19:00	Aqua Fitness Mo, 19:00 - 19:45 Uhr	Wassergymn (Casana) Di, 19:00 - 19:45 Uhr	Aqua Rückenfit Mi, 19:00 - 19:45 Uhr	Aqua Fitness Plus Size Do, 19:00 - 19:45 Uhr			
20:00	Aqua Rückenfit Mo, 19:45 - 20:30 Uhr		Aqua Fitness Mi, 19:45 - 20:30 Uhr	Aqua Zumba® Do, 19:45 - 20:30 Uhr			

BEWEGEN • BELEBEN • BEGEGNEN

Kursplan gültig ab 01.10.2025

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
68162 Mannheim