

Kurse in den Kursräumen

Kursplan gültig ab 01.01.2026

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00				Move & Power    Do, 08:05 - 08:50 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							
18:00				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 01.01.2026

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
Feiertage	An Feiertagen finden keine Kurse statt.

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
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.

Kurse im Schwimmbad (Mindestteilnehmerzahl 3Pers./Kurs)

Kursplan gültig ab 01.01.2026

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
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 Rückenfit ⊕⊕♥ 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 Power ⊕⊕♥ Mo, 19:45 - 20:30 Uhr		Aqua Fitness ⊕⊕♥ Mi, 19:45 - 20:30 Uhr	Aqua Zumba® ⊕⊕♥ Do, 19:45 - 20:30 Uhr			

VITA BALANCE
BEWEGEN • BELEBEN • BEGEGNEN

Kursplan gültig ab 01.01.2026

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
Feiertage	An Feiertagen finden keine Kurse statt.

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
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.