

| Zeit | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-------|--|---|---|--|---|----|----|
| 8:00 | | | Pilates 🧘🏻 Mi, 08:10 - 08:55 Uhr | | | | |
| 9:00 | Pilates Rücken Mix 🧘🏻 Mo, 09:00 - 10:00 Uhr | Rücken Fit 🧘🏻 Di, 09:00 - 10:00 Uhr | WSG + Beckenbodenelem. 🧘🏻 Mi, 09:00 - 09:45 Uhr | | Rücken Fit 🧘🏻 Fr, 09:10 - 10:10 Uhr | | |
| 10:00 | Pilates 🧘🏻 Mo, 10:15 - 11:00 Uhr | Knie & Venen Spezial 🧘🏻 Di, 10:15 - 11:00 Uhr | | | Rücken Fit 🧘🏻 Fr, 10:15 - 11:15 Uhr | | |
| 11:00 | | | | Tai Chi 🧘🏻 Do, 11:00 - 11:45 Uhr | Relax 🧘🏻 Fr, 11:15 - 12:00 Uhr | | |
| 12:00 | | | Gerätetraining Mi, 12:00 - 12:45 Uhr | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | Pilates zur Rückbildung 🧘🏻 🧘🏻🧘🏻🧘🏻 Mo, 14:00 - 14:45 Uhr | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | Yoga 🧘🏻 Fr, 16:30 - 18:00 Uhr | | |
| 17:00 | Yoga 🧘🏻 Mo, 17:30 - 19:00 Uhr | | Pilates für Schwangere 🧘🏻 🧘🏻🧘🏻🧘🏻 Mi, 17:00 - 17:45 Uhr | | | | |
| 18:00 | | Rücken Fit 🧘🏻 Di, 18:00 - 18:45 Uhr | | Pilates 🧘🏻 Do, 18:00 - 18:45 Uhr | Zumba Gold 🧘🏻❤️ Fr, 18:00 - 19:00 Uhr | | |
| 19:00 | Bauch & Rücken 🧘🏻 Mo, 19:00 - 20:00 Uhr | | | | | | |
| 20:00 | Sling Fit Mix 🧘🏻 Mo, 20:00 - 20:45 Uhr | | Zumba 🧘🏻❤️ Mi, 19:30 - 20:30 Uhr | | | | |



Kursplan gültig ab 01.01.2019

Öffnungszeiten

| | |
|----------------------------|---------------------|
| Montag + Donnerstag | 08:00 bis 21:30 Uhr |
| Dienstag + Mittwoch | 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.

Kurse im Schwimmbad (Mindestteilnehmerzahl 3Pers./Kurs)

Kursplan gültig ab 01.01.2019

| Zeit | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-------|---|---|--|--|---|---|---|
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | Aqua Morgengymn. 🇨🇭🇩🇪🇩🇪❤️ Mo, 09:15 - 10:00 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 - 11:00 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, 11:00 - 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 - 12:45 Uhr | Babyschwimmen ⚠️€ Do, 12:15 - 13:00 Uhr | | | Aqua Zumba 🇨🇭🇩🇪🇩🇪❤️ So, 11:45 - 12:30 Uhr |
| 13:00 | | | | | Wassergymn (Casana) ⚠️€ Fr, 13:00 - 13:45 Uhr | | |
| 14:00 | | | Wassergymn (Casana) ⚠️€ Mi, 14:00 - 14:45 Uhr | | | Wassergymn (Casana) ⚠️€ Sa, 14:00 - 14:45 Uhr | |
| 15:00 | | Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇩🇪❤️ Di, 15:00 - 15:45 Uhr | | Kinderschwimmen ⚠️€ Do, 15:00 - 15:45 Uhr | Kleinkinderschw. ⚠️€ Fr, 15:15 - 16:00 Uhr | | |
| 16:00 | Kleinkinderschw. ⚠️€ Mo, 16:15 - 17:00 Uhr | Kinderschwimmen ⚠️€ Di, 16:00 - 16:45 Uhr | Babyschwimmen ⚠️€ Mi, 16:00 - 16:45 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, 17:30 - 18:15 Uhr | | |
| 18:00 | | Wassergymn (Casana) ⚠️€ Di, 18:00 - 18:45 Uhr | Aqua Power Drill 🇨🇭🇩🇪🇩🇪❤️ Mi, 18:00 - 18:45 Uhr keine Probestunde möglich | Wassergymn (Casana) ⚠️€ Do, 18:15 - 19:00 Uhr | Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇩🇪❤️ Fr, 18:15 - 19:00 Uhr | | |
| 19:00 | Aqua Power 🇨🇭🇩🇪🇩🇪❤️ Mo, 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 | | | |



Öffnungszeiten

| | |
|----------------------------|---------------------|
| Montag + Donnerstag | 08:00 bis 21:30 Uhr |
| Dienstag + Mittwoch | 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.