

In den Kursräumen:

Zeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9:00		Rückenfit (KB) Rücken Basic ab 31.01.12		WSG + Beckenbodenel. (KB) Ab 9:05			
10:00	Pilates (KB) Ab 10:15	Knie & Venenspezial Ab 10:15	Pilates Fitness (KB)		Rücken Fit (KB) Ab 10:15		
11:00			Casana*	Yoga Alternative (KC)	Relax (KC) Ab 11:15	 <p>VITA BALANCE BEWEGEN • BELEBEN • BEGEGNEN Kursplan gültig ab 01.01.2012 Unsere Öffnungszeiten</p>	
12:00			12-13 Uhr Gr.Tr am Gerät				
15:00		Casana*	Hip Hop Kinder 15.00-17.30				
18:00	Yoga Intensiv (KC)	Boxen*		Pilates (KB)			
19:00	Bauch & Rücken (KB) Rücken Basic ab 30.01.12	Boxen*	Hip Hop New Style*		Boxen*	Mo - Do	08:00 – 21:00 Uhr
20:00	TBF – Total Body Fitness		Hip Hop New Style*			Fr	09:00 – 21:00 Uhr
						Sa & So	10:00 – 16:00 Uhr
						Feiertags	10:00 – 14:00 Uhr
						Meerfeldstr. 73 ; 68163 Mannheim Info und Beratung : 0621 83 25 433	

Im Schwimmbad:

Mindestteilnehmerzahl 3 Pers. / Kurs

9:15	Aqua-Morgengymnastik (KB)		Aqua Morgengymnastik (KB) Ab 9:00		Aqua-Morgengymnastik (KB)		
10:00	Aqua Fitness (KB) Ab 10:15	Babyschwimmen* Ab 10:15 – 11:00 Uhr	Aqua Fitness (KB) mit Ulli	Aqua Rücken Fit (KB)		Babyschwimmen* Ab 10:30 – 11:15	Aqua Fitness (KB) Ab 10:30 bis 31.03.2012
11:00		<i>Wassergymnastik (Casana) ab 11:15</i>	Aqua Rücken Fit (KB)	Babyschwimmen* Ab 11:30 – 12:15 Uhr			Aqua Fitness (KB) Ab 11:15
12:00			Wassergymnastik* (nur für Casana)				
14:00							
15:00		Aqua Fitness (KB)		Kinderschwimmen* (3-4 J.)			
16:00		Kinderschwimmen*	Babyschwimmen* Ab 16:00 – 17:00 Uhr				
17:00	Wassergymnastik (nur Casana) 17:30	Aqua Fitness (KB)	Babyschwimmen* Ab 17:00 – 17:45 Uhr		Aqua Rücken Fit (KB) ab 17:30		
18:00	Wassergymnastik (Casana)		Aqua Power Fit (KB) mit Sebastian	Wassergymnastik (Casana) Ab 18:15 Uhr	Aqua Fitness (KB) ab 18:15		
19:00	Aqua Power (KB)		Schwangerschafts-gymnastik*	Aqua Fitness (KB)			
19:45	Aqua Rücken Fit (KB)		Aqua Pilates für junge Mütter* ab 20.00 Uhr	Aqua BBB (KB)			

** Diese Kurse sind Sonderkurse, erfordern auch für Mitglieder eine verbindliche Anmeldung und sind mit einer Kursgebühr verbunden. Nähere Infos an der Rezeption.

K= Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich bei einer 10er Staffel an den Kosten; **KB**= Förderung von Bewegung **KC**= Entspannung