

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00							
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 01.10.2026

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. 🇨🇭 Förderun
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 01.10.2026

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		KI-Ki-Schw. 2 Sa, 09:55 - 10:25 Uhr nur auf Nachfr. 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	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, 15:30 - 16:00 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, 16:15 - 16:45 Uhr	Babyschwimmen 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 Mi, 18:00 - 18:45 Uhr je nach Trainerverfügbarkeit	Wassergymn (Casana) Do, 18:00 - 18:45 Uhr	Aqua Rückenfit Fr, 17:45 - 18:30 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 01.10.2026

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. Förderun
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.