

SCHWIMMEN UND BADEN IN **MANNHEIM²**

A vibrant photograph capturing a joyful moment in a swimming pool. A man with a beard and dark hair, wearing black swim trunks and goggles, is smiling broadly at the camera. He is partially submerged, with his head above water and a red swim ring around his waist. To his left, a young girl with blonde hair is also smiling, her face partially obscured by a spray of water. The background is filled with bright sunlight filtering through trees, creating a warm and refreshing atmosphere.

Informationen zu den
Mannheimer Schwimmbädern

STADT MANNHEIM²

Sport und Freizeit



REIN INS VERGNÜGEN

Unsere fünf Hallen- und vier Freibäder bieten für jeden etwas:
Schwimmangebote, Saunawelten,
Kurse, Trainingsmöglichkeiten,
Sonnenbaden, Rutschvergnügen
oder einfach nur Abkühlung.

FACHBEREICH
SPORT UND FREIZEIT

WIR BEWEGEN
MANNHEIM²

MANNHEIMER SCHWIMMBÄDER

In Mannheim stehen vier Frei- und fünf Hallenbäder den Wassersportlerinnen und -sportlern sowie den Freizeitschwimmerinnen und -schwimmern zur Verfügung. Mit Babyschwimmen, Schwimmkursen, Wassergymnastik und zahlreichen anderen Aktivitäten besteht in den Bädern ein vielfältiges Angebot, das für jeden etwas Passendes bietet.

Freibäder

Carl-Benz-Bad	4
Freibad Sandhofen	6
Herzogenriedbad	8
Parkschwimmbad Rheinau	10

Hallenbäder

Gartenhallenbad Neckarau	12
Hallenbad Seckenheim	14
Hallenbad Vogelstang	16
Hallenbad Waldhof-Ost	18
Herschelbad	20

Angebote in den Hallenbädern

Sauna	23
Massage	26

Kurse in den Hallenbädern

Aquakurse	28
Babyschwimmen	30
Schwimmkurse	32
Wassergewöhnungskurse	33

Preise / Entgelte

Allgemeine Informationen	36
--------------------------	----

Sportstätten- und Bäderlandschaft

38



Das Carl-Benz-Bad bietet eine Liegewiese, ein Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken mit einer kleinen Wasserrutsche, ein Planschbecken, eine Sprunganlage bis zehn Meter, Spielmöglichkeiten für Volleyball und Tischtennis, einen Kindersandspielplatz und einen Kiosk.

Schwimmerbecken: 8 × 50-m-Bahnen, Wassertiefe 1,7 – 2 m

Sprungbecken: Sprunganlage, Wassertiefe 4,5 m

Nichtschwimmerbecken: 60 m lang × 20 m breit, Wassertiefe 0,6 – 1,35 m, mit kleiner Wasserrutschbahn

Kinderbecken: Planschbecken, Wassertiefe 0,1 – 0,4 m

Wochentag	Öffnungszeiten	Angebote
Montag	13.00 – 20.00 Uhr	
Dienstag	09.00 – 20.00 Uhr	
Mittwoch	07.00 – 20.00 Uhr	07.00 – 09.00 Uhr Frühschwimmen*
Donnerstag	09.00 – 20.00 Uhr	
Freitag	07.00 – 20.00 Uhr	07.00 – 09.00 Uhr Frühschwimmen*
Samstag	09.00 – 20.00 Uhr	
Sonntag	09.00 – 20.00 Uhr	

An den Feiertagen hat das Bad von 09.00 bis 20.00 Uhr geöffnet.

In den Ferienzeiten öffnet das Bad montags schon um 09.00 Uhr.

* Frühschwimmen findet nur im Schwimmerbecken statt.

Anreise

- mit dem ÖPNV: RNV Stadtbahnlinie 4A, Haltestelle „Käfertal, Carl-Benz-Bad“, Fußweg ca. 2 Min.
- mit dem PKW: Vor dem Freibad steht eine begrenzte Anzahl an Parkmöglichkeiten zur Verfügung. Schwerbehindertenparkplatz ist vorhanden.

Carl-Benz-Bad, Baldurstraße 57, 68305 Mannheim,
Telefon +49 (0) 621 / 756062

Freibad SANDHOFEN



Das Freibad Sandhofen wurde 1961 als erstes Freibad in einem Mannheimer Vorort eingeweiht. Sportlichen Schwimmern stehen 6 Bahnen im 50 m-Sportbecken zur Verfügung. Aber auch Nichtschwimmer kommen auf ihre Kosten: Ein eigenes Nichtschwimmerbecken mit einer Breitwasserrutsche sorgt für Badespaß.

Schwimmerbecken: 6 × 50-m-Bahnen, Wassertiefe 2 m
Nichtschwimmerbecken: 45 m lang × 20 m breit, Wassertiefe 0,6 m, mit Breitwasserrutsche
Kinderbecken: Planschbecken, Wassertiefe 0,1 – 0,4 m
Ausstattung: Eltern-Kind-Bereich mit Spielplatz, Kiosk, Möglichkeit zum Spielen von Tischtennis, Wickelraum

Wochentag	Öffnungszeiten
Montag	13.00 – 20.00 Uhr
Dienstag	09.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	09.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	09.00 – 20.00 Uhr
Freitag	09.00 – 20.00 Uhr
Samstag	09.00 – 20.00 Uhr
Sonntag	09.00 – 20.00 Uhr

In den Ferienzeiten öffnet das Bad montags schon um 09.00 Uhr.

Anreise

- mit dem ÖPNV: RNV Stadtbahnlinie 3, Haltestelle „Sandhofen, Endstelle“ oder Stadtbuslinie 50, 52, Haltestelle „Sandhofen, Endstelle“, Fußweg ca. 8 Min.
- mit dem PKW: Parkplätze sind am Bad vorhanden.

Freibad Sandhofen, Kalthorststraße 43, 68309 Mannheim,
Telefon +49 (0) 621 / 772388

Freibad

HERZOGENRIED



Das Herzogenriedbad ist Mannheims größte Freibad-anlage, zentral gelegen mitten in der Neckarstadt. Mit über 150.000 Gästen pro Saison zählt das Herzogenriedbad zu den besucherstärksten Freibädern in Mannheim. Schöne Grünanlagen, Liegewiesen, Flächen für Sport und Spiel mit zahlreichen Spiel-möglichkeiten runden das Angebot ab.

Schwimmerbecken: 8 × 50-m-Bahnen, Wassertiefe 1,8 – 1,9 m

Sprungbecken: Sprunganlage mit 1-, 3 m-Sprungbrettern und Sprungturm mit 1-, 3-, 5-, 7,5- und 10 m-Plattformen, Wassertiefe 3,5 – 4,5 m

Nichtschwimmerbecken: 25 m lang × 90 m breit, Wassertiefe 0,6 – 1,35 m mit 80 m langer Wasserrutschbahn, Bodensprudler und Wasserpilz

Kinderbecken: Planschbecken (Wassertiefe 0,1 – 0,4 m), Kinderspielbach

Ausstattung: Babywickelraum, 3 Beachvolleyballfelder, Kindersandspielplatz mit Spielgeräten, Wasserspielplatz, Kiosk, Möglichkeiten zum Spielen von Basketball und Tischtennis, Behindertendusche/-umkleide

Wochentag	Öffnungszeiten	Angebote
Montag	08.00 – 20.00 Uhr	
Dienstag	07.00 – 20.00 Uhr	07.00 – 08.00 Uhr Frühschwimmen*
Mittwoch	08.00 – 20.00 Uhr	
Donnerstag	07.00 – 20.00 Uhr	07.00 – 08.00 Uhr Frühschwimmen*
Freitag	08.00 – 20.00 Uhr	
Samstag	08.00 – 20.00 Uhr	
Sonntag	08.00 – 20.00 Uhr	

* Frühschwimmen findet nur im Schwimmerbecken statt.

Herzogenriedbad, August-Kuhn-Straße 25, 68167 Mannheim,
Telefon +49 (0) 621 / 293 7585

Anreise

- ÖPNV: RNV Stadtbahnlinie 1 und 3, Haltestelle „Neuer Messplatz“, Fußweg ca. 13 Min.
- mit dem PKW: Entlang der Max-Joseph-Straße am Freibad stehen einige Parkmöglichkeiten zur Verfügung.

Parkschwimmbad RHEINAU



Das Parkschwimmbad Rheinau hat ein Schwimmerbecken mit 3 m-Sprungturm, ein Nichtschwimmerbecken mit kleiner Rutsche und ein Planschbecken.

Schwimmerbecken: 6 × 50-m-Bahnen, Wassertiefe 1,8 – 2,2 m; Sprunganlage, Wassertiefe 3,8 m

Nichtschwimmerbecken: 80 m lang × 12,5 – 17 m breit, Wassertiefe 0,7 – 1,2 m, mit kleiner Wasserrutschbahn

Kinderbecken: Planschbecken Wassertiefe 0,1 – 0,4 m

Ausstattung: Möglichkeiten zum Spielen von Bodenschach, Boule, Tischtennis und Volleyball

Wochentag	Öffnungszeiten
Montag	13.00 – 20.00 Uhr
Dienstag	09.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	07.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	09.00 – 20.00 Uhr
Freitag	09.00 – 20.00 Uhr
Samstag	09.00 – 20.00 Uhr
Sonntag	09.00 – 20.00 Uhr

An Feiertagen hat das Bad von 09.00 bis 20.00 Uhr geöffnet.

Parkschwimmbad Rheinau, Minneburgstraße 74,
68219 Mannheim, Telefon +49 (0) 621 / 872209

Anreise

- mit dem ÖPNV: RNV Stadtbahnlinie 1, Haltestelle „Sandrain“, Fußweg ca. 14 Min. oder Stadtbuslinie 40, Haltestelle „Martinistraße“, Fußweg ca. 5 Min.
- mit dem PKW: Parkplätze sind am Bad vorhanden.

Gartenhallenbad NECKARAU



Das Gartenhallenbad Neckarau als familienorientiertes Sportbad spricht viele Zielgruppen an. Sportliche Schwimmer können sich auf 5 Bahnen im 25 m-Sportbecken freuen. Für Nichtschwimmer steht ein eigenes Nichtschwimmerbecken zur Verfügung. Auf die kleinen Gäste und Familien wartet ein Planschbecken und ein eigenes Babybecken.

Gartenhallenbad Neckarau, Marguerrestraße 11,
68199 Mannheim, Telefon +49 (0) 621 / 856462

Schwimmerbecken: 5 × 25-m-Bahnen, Wassertiefe 1,75 – 3,4 m, Sprunganlage (1 m-Sprungbrett, 3 m-Sprungturm), Startblöcke, eine Bahn für Schnellschwimmer

Nichtschwimmerbecken: 12,5 m lang × 9,42 m breit, Wassertiefe 0,8 – 1,35 m

Kinderbecken: Planschbecken 1, Wassertiefe 0,45 m; Planschbecken 2, Wassertiefe 0,15 m, Wasserspiele

Saunabereich: Sanarium, Finnische Sauna, Dampfbad, Außensauna, Saunagarten

Ausstattung: Gastronomie, Liegewiesenbereich, Familienumkleiden mit Wickeltisch, Wickelraum, barrierefreies Bad

Angebote: Aquakurse, Babyschwimmen, Schwimmkurse, Wassergewöhnungskurse

Wochentag	Öffnungszeiten Sommer/Winter	Angebote
Montag	12.00 – 18.00 Uhr	Warmbadetag
Dienstag	10.00 – 22.00 Uhr	Warmbadetag
Mittwoch	10.00 – 18.00 Uhr	Warmbadetag
Donnerstag	10.00 – 22.00 Uhr	Warmbadetag
Freitag	06.00 – 08.00 Uhr 10.00 – 22.00 Uhr	Warmbadetag
Samstag	11.00 – 22.00 Uhr	Warmbadetag
Sonntag	09.00 – 20.00 Uhr	Warmbadetag

Bad geschlossen vom 30.07. – 19.08.2018.

Anreise

- mit dem ÖPNV: RNV Stadtbahnlinie 1, Haltestelle „Friedrichstraße“, Fußweg ca. 20 Min. oder RNV Stadtbahnlinie 3, Haltestelle „Neckarau West“, Fußweg ca. 20 Min. oder RNV Stadtbuslinie 50, Haltestelle „Marktplatz“, Fußweg ca. 15 Min.
- mit dem PKW: Vor dem Hallenbad steht eine Anzahl kostenloser Parkplätze zur Verfügung.



Das Hallenbad Seckenheim dient vornehmlich dem Schulschwimmunterricht und den Mannheimer Wassersportvereinen für die Durchführung der unterschiedlichsten Wassersportarten. Seit 2004 wird das Schwimmbad vom Schwimmverein Mannheim (SVM) betrieben.

Schwimmerbecken: Mehrzweckbecken, 25-m-Bahnen, Wassertiefe 1,8 – 3,4 m
Sonstiges: Hauptsächlich zur Nutzung für Schulen und Vereine

Wochentag	Öffnungszeiten Winter
Montag	geschlossen
Dienstag	geschlossen
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	geschlossen
Freitag	11.00 – 15.00 Uhr
Samstag	geschlossen
Sonntag	geschlossen

Bad geschlossen von Juni bis August.

Anreise

- mit dem ÖPNV: RNV Stadtbahnlinie 5, Haltestelle „Seckenheim, Rathaus“, Fußweg ca. 4 Min.
- mit dem PKW: Vor dem Hallenbad sind Parkplätze vorhanden.

Das Hallenbad Vogelstang verfügt über ein 25 m-Schwimmbecken ohne Trennseil. Dies ist besonders interessant für sportliche Schwimmerinnen und Schwimmer, die ihre Bahnen „ziehen“ möchten. Neben dem Schwimmer- und Klein-Kinderbecken findet der Gast eine 3 m-Plattform und ein 1 m-Federbrett vor.

Schwimmerbecken: 25-m-Bahnen, Wassertiefe 1,5 – 3,6 m, Sprunganlage (1 m-Sprungbrett, 3 m-Plattform), Startblöcke

Nichtschwimmerbecken: Lehrschwimmbecken inklusive Planschbecken 12,5 × 9 m, Wassertiefe 0,0 – 0,8 m / 0,8 m – 1,5 m

Angebote: Aquakurse, Babyschwimmen, Schwimmkurse, Wassergewöhnungskurse

Wochentag	Öffnungszeiten Winter	Angebote
Montag	geschlossen	
Dienstag	08.00 – 21.00 Uhr	
Mittwoch	geschlossen	
Donnerstag	08.00 – 21.00 Uhr	Warmbadetag 10.15 Uhr Wassergymnastik
Freitag	14.00 – 21.00 Uhr	
Samstag	08.00 – 17.00 Uhr	
Sonntag	08.00 – 12.00 Uhr	

Bad geschlossen vom 01.05 – 16.09.2018.
An Feiertagen hat das Bad geschlossen.

Hallenbad Vogelstang, Freiberger Ring 8, 68309 Mannheim,
Telefon +49 (0) 621 / 293 8283

Anreise

- mit dem ÖPNV: RNV Stadtbahnlinie 7, Haltestelle „Vogelstang, Zentrum“, Fußweg ca. 3 Min.
- mit dem PKW: Am Hallenbad stehen kostenlose Parkmöglichkeiten zur Verfügung.

Hallenbad

WALDHOF-OST



Das Hallenbad Waldhof-Ost verfügt über ein Kombibecken mit einer Beckenlänge von 25 m, in dem der Schwimmer- vom Nichtschwimmerbereich durch ein Trennseil abgegrenzt ist. Es gibt eine Sprunganlage mit einem 1 m und einem 3 m Federsprungbrett und Startblöcke. Im Kleinkinderbecken können sich Kinder an einer Elefantenrutsche erfreuen.

Hallenbad Waldhof-Ost, Offenbacher Straße 14,
68305 Mannheim, Telefon +49 (0) 621 / 755451

Wochentag	Öffnungszeiten Winter	Angebote
Montag	13.00 – 17.00 Uhr	
Dienstag	06.15 – 21.00 Uhr	Warmbadetag 10.30 Uhr Wassergymnastik 06.15 – 09.00 Uhr und 19.00 – 20.40 Uhr Schnell-/Sportschwimmerbahn
Mittwoch	13.00 – 21.00 Uhr	
Donnerstag	13.00 – 21.00 Uhr	
Freitag	06.15 – 21.00 Uhr	Warmbadetag 10.30 Uhr Wassergymnastik 06.15 – 09.00 Uhr und 19.00 – 20.40 Uhr Schnell-/Sportschwimmerbahn
Samstag	08.00 – 18.00 Uhr	
Sonntag	08.00 – 18.00 Uhr	

Bad geschlossen vom 19.05. – 09.09.2018

Schwimmerbecken: 25-m-Bahnen, Wassertiefe 1,25 – 3,6 m, Sprunganlage (1- und 3 m-Sprungbrett), Startblöcke, eine Bahn für Schnellschwimmer

Nichtschwimmerbecken: Lehrschwimmbecken, Planschbecken 12,5 × 7,3 m, Wassertiefe 0,6 – 1,25 m, Kleinkinderwasserrutsche

Ausstattung: Entgeltpflichtige Sonnenbank, barrierefreies Bad

Angebote: Aquakurse, Babyschwimmen, Schwimmkurse, Wassergewöhnungskurse

Anreise

- mit dem ÖPNV: RNV Stadtbahnlinie 1, Haltestelle „Waldhof Bahnhof“, Fußweg ca. 15 Min. oder RNV Stadtbuslinie 50, 55, Haltestelle „Karl-Feuerstein-Straße“, Fußweg ca. 10 Min. oder RNV Stadtbuslinie 53, Haltestelle „Waldstraße“, Fußweg ca. 15 Min. oder RNV Stadtbuslinie 55, Haltestelle „Haus Waldhof“, Fußweg ca. 6 Min.
- mit dem PKW: Am Hallenbad stehen eine begrenzte Anzahl an Parkmöglichkeiten zur Verfügung. Diese sind auf 2 Std. Parkzeit begrenzt. Schwerbehindertenparkplatz ist vorhanden.

Hallenbad

HERSCHELBAD



Das älteste Mannheimer Hallenbad beeindruckt seine Besucherinnen und Besucher durch den imposanten und großzügigen Jugendstilbau.

Das Hallenbad umfasst drei Schwimmhallen

In der großen Schwimmhalle (Halle I), die einer großzügigen Kathedrale ähnelt, findet das öffentliche Schwimmen statt. Dort haben die Badbesucherinnen und -besucher die Möglichkeit ein 25 m Schwimmbecken (mit Trennseil) zu nutzen.

Die Schwimmhalle II, in der ein Glaskuppeldach das Bild prägt, wird ausschließlich für das Schul- und Vereins-schwimmen sowie Kursangebote genutzt. Sonntags wird hier Baby- und Kleinkinderschwimmen angeboten.

Die Schwimmhalle III steht für das Schul- und Vereins-schwimmen zur Verfügung.

Hallenbad Herschelbad, U 3, 1, 68163 Mannheim,
Telefon +49 (0) 621 / 293 7116

Schwimmerbecken: Halle I: 25-m-Bahnen zur öffentlichen Nutzung, Wassertiefe 1,1 – 3 m; Halle II: 12,5-m-Bahnen, zur Nutzung für Schulen und Vereine, Wassertiefe 0,82 – 3 m; Halle III: 22,85-m-Bahnen, zur Nutzung für Schulen und Vereine, Wassertiefe 0,75 – 2,93 m

Saunabereich: Finnische Saunen, römisch-irisches Dampfbad, Warmwasserbecken, Kaltwasserbecken

Ausstattung: Wärmebänke (Schwimmhallen), Wannenbäder

Angebote: Aquakurse, Babyschwimmen, Schwimmkurse, Wassergewöhnungskurse, Massage

Wochentag	Öffnungszeiten	Angebote
Montag	13.00 – 21.00 Uhr	
Dienstag	06.15 – 21.00 Uhr	Warmbadetag
Mittwoch	06.15 – 21.00 Uhr	Warmbadetag 08.00 – 13.00 Uhr Schwimmen für die ältere Generation 11.00 Uhr Wassergymnastik
Donnerstag	08.00 – 21.00 Uhr	Warmbadetag
Freitag	08.00 – 21.00 Uhr	Warmbadetag
Samstag*	08.00 – 21.00 Uhr	Warmbadetag
Sonntag*	09.00 – 20.00 Uhr	Warmbadetag 10.00 – 13.00 Uhr Schwimmen für Babys/Kleinkinder (bis 3 Jahre)

Bad geschlossen vom 16.07 – 09.09.2018.

* In der Sommersaison hat das Bad Samstag von 08.00 – 18.00 Uhr und Sonntag von 09.00 – 18.00 Uhr geöffnet.

Anreise

- mit dem ÖPNV: RNV Stadtbahnlinie 1, 3, 4, 5, 7, Haltestelle „Abendakademie“, Fußweg jeweils ca. 4 Min. oder RNV Stadtbahnlinie 2, Haltestelle „Kurpfalzbrücke“, Fußweg ca. 10 Min.
- mit dem PKW: Um das Herschelbad befinden sich kostenpflichtige Parkmöglichkeiten bzw. Anwohnerparkzonen. Nutzen Sie das Parkangebot der Mannheimer Parkhausbetriebe (MPB) direkt gegenüber dem Herschelbad in U2.

**EISLAUFANGEBOTE
EISSPORTZENTRUM
HERZOGENRIED**

- Öffentlicher Eislauf
- Eislauf für Anfänger und Eltern mit Kindern
- Seniorenlauf
- Schlägerlauf
- Eisdisco

Oktober bis März

FACHBEREICH
SPORT UND FREIZEIT

WIR BEWEGEN
MANNHEIM²



SAUNAANGEBOTE

Saunamöglichkeiten in Mannheim gibt es im Gartenhallenbad Neckarau und im Herschelbad.

Dem Alltag entfliehen, einen kurzen Moment entspannen und die Abwehrkräfte stärken. Das alles kann ein Saunabesuch bieten. Besondere Sauna-tage runden in jeder Herbst-/Wintersaison das tägliche Saunaangebot ab. Im **Gartenhallenbad Neckarau** besteht zusätzlich zum regulären Saunaangebot **von November bis Februar jeden Montag** die Möglichkeit, entspannt und erholt in die Woche zu starten. Die **Sauna-Themen-Tage** stehen jeweils unter einem besonderen Motto und verfeinern den Saunabesuch durch spezielle Angebote. Diese besonderen Saunaerlebnisse können ebenfalls auch **jeden Sonntag im Herschelbad** während des Aktionszeitraums genossen werden.

Außerdem sind Sie jedes Jahr herzlich dazu eingeladen, eine der beliebten Saunanächte im Gartenhallenbad Neckarau zu besuchen. Besondere Aufgüsse, belebende Düfte, ein attraktives Live-Programm sowie kleine, thematische Snacks machen die **Lange Sauna-Nacht** zu etwas ganz besonderem.

Gartenhallenbad Neckarau SAUNABEREICH



Im Gartenhallenbad Neckarau stehen den Gästen eine **Finnische Sauna, ein Sanarium sowie ein Dampfbad** zur Verfügung. Nach dem Abkühlen in den Kaltduschen oder im Tauchbecken kann im Ruheraum entspannt werden.

Im Außenbereich warten eine weitere Sauna, ein Saunagarten und für die Abkühlung danach ein Tauchbecken auf die Besucherinnen und Besucher. Zwischen den Saunagängen gibt es die Möglichkeit sich im Gastronomiebereich zu stärken.

Wochentag	Öffnungszeiten	Angebote
Montag	12.00 – 22.00 Uhr	Gemischte Sauna
Dienstag	10.00 – 22.00 Uhr	Damensauna
Mittwoch	10.00 – 22.00 Uhr	Gemischte Sauna
Donnerstag	10.00 – 22.00 Uhr	Gemischte Sauna
Freitag	10.00 – 22.00 Uhr	Gemischte Sauna
Samstag	10.00 – 22.00 Uhr	Gemischte Sauna
Sonntag	10.00 – 20.00 Uhr	Gemischte Sauna

Adresse und Anfahrt siehe Seite 12.

Im Herschelbad findet man neben der **Finnischen Sauna ein römischi-irisches Dampfbad**, das noch vollständig im Jugendstil erhalten ist. Neben einem Dampfraum und einem Warmluftraum zum Ausruhen stehen ein Warm- und ein Kaltwasserbecken, eine Mantel- und eine Tellerdusche zur Verfügung.

Zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Aktivierung der Lebensgeister warten in einer Saunakabine Niederdrucklampen zur Farblichttherapie.

Wochentag	Öffnungszeiten	Angebote
Montag*	13.00 – 21.00 Uhr	Damensauna
Dienstag	10.00 – 21.00 Uhr	Herrensauna
Mittwoch	10.00 – 21.00 Uhr	Damensauna
Donnerstag	10.00 – 21.00 Uhr	Gemischte Sauna
Freitag	10.00 – 21.00 Uhr	Gemischte Sauna
Samstag*	10.00 – 21.00 Uhr	Gemischte Sauna
Sonntag*	10.00 – 20.00 Uhr	Gemischte Sauna

* Im Sommer Montag und Sonntag geschlossen, Samstag 10.00 – 18.00 Uhr

Adresse und Anfahrt siehe Seite 20.

Herschelbad MASSAGEN



Wohlfühlen und entspannen

Die Massage ist im weitesten Sinne eines der ältesten Heilmittel der Menschheit. Sie dient der Entspannung, dem Wohlbefinden und der Muskellockerung, sie kann Krankheiten vorbeugen und vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit. Spüren Sie bei einer Massage im Herschelbad das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele. Ob klassische Ganzkörpermassage, angenehme Aromamassage oder Sportmassage – bei uns stehen unsere Gäste und ihr Wohlbefinden an erster Stelle. Lassen Sie sich von uns verwöhnen und erholen Sie sich vom Alltag.

Unsere Angebote

Kleinmassagen (15 Minuten zu je 10 €)

Rücken-, Aroma-, Gesichts- oder Sportmassage

Großmassagen (30 Minuten zu je 20 €)

Ganzkörper-, Revitalisierende Aroma-, Entspannungs- oder Fußreflexmassage

Anmeldungen: Termine sind direkt vor Ort oder telefonisch unter der +49 (0) 621 / 293-7168 vorzunehmen.

Hallenbad Herschelbad, U 3, 1, 68163 Mannheim,
Telefon +49 (0) 621 / 293 7116

AQUAKURSE



Bleiben Sie fit! Kurse für Jung und Alt, Einsteiger und Fortgeschrittene

Der Fachbereich Sport und Freizeit bietet in den städtischen Hallenbädern zwei- bis dreimal im Jahr Aquakurse an.

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness trainiert Herz und Gefäße, ist gelenkschonend, bekämpft Rückenschmerzen, fördert die Beweglichkeit, strafft die Muskulatur und ist ein ideales Ausdauertraining. Es wird eine positive Wirkung sowohl in der Prävention als auch in der Nachsorge erzielt. Aqua-Fitness ist leicht erlernbar und daher für Jung und Alt, vom Untrainierten bis zum Sportler geeignet.

Aqua-Jogging

Die schonenden Bewegungen gegen den Wasserwiderstand sorgen für überraschend gute Trainingseffekte. Aqua-Jogging ist damit ein beliebter Fitness- und Gesundheitssport und dient der Ausdauer und zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems.

Aqua-Power

Aqua-Power wird vor allem Trainierten und Sportlichen empfohlen und gilt als erschwerte und schnelle Form der Aqua-Fitness.

Senior-Fitness

Mit der Senior-Fitness bieten wir ein regelmäßiges, effektives Gesundheitstraining im Kreis Gleichaltriger. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwarten eine Kombination aus Wassergymnastik, Aqua-Fitness und Aqua-Jogging. Zielgruppe sind gesunde Menschen höheren Alters, die sich gerne im Wasser sportlich betätigen.

Organisatorisches

- Die Kurszeit beträgt zehnmal 45 Minuten. Die Kurse kosten 84 € inklusive Eintritt. Die Anmeldung bei gleichzeitiger Bezahlung von 84 € inkl. Eintritt erfolgt im Hallenbad.

Hinweis: Bei Herz- und/oder Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck sowie bei Schwangerschaft ist ein Arzt zurate zu ziehen, der durch ein ärztliches Attest die Erlaubnis zur Teilnahme an dem Kurs bestätigt. Bei bestehenden Verletzungen oder Beschwerden (z. B. Hüfte, Gelenke, Nackenwirbel, Bänderisse usw.) nimmt die Teilnehmerin oder der Teilnehmer auf eigene Verantwortung an dem Kurs teil.

Bitte beachten Sie: Sollte der Kurs außerhalb der regulären Öffnungszeiten des Schwimmbades stattfinden, besteht kein Anspruch darauf über die Zeit des Kurses hinaus Schwimmen zu gehen.

Die aktuellen Termine und Kursangebote finden Sie unter www.mannheim.de/schwimmen

BABYSCHWIMMEN



Spielen und planschen Sie mit Ihrem Baby (4. bis 8. Monat)

Der Fachbereich Sport und Freizeit bietet neben dem allgemeinen Schwimmen für Babys und Kleinkinder in drei städtischen Hallenbädern Babyschwimmen als Kurs an. Die Kurse richten sich an Babys im Alter von 4 bis 8 Monaten und deren Eltern.

Spielen und planschen Sie mit Ihrem Baby und nutzen Sie die positive Wirkung des Wassers für Ihr Kind. Babyschwimmen ist nicht nur ein Riesenspaß für Mutter/Vater und Kind, es fördert auch die Entwicklung des Babys. Das gemeinsame Schwimmen mit den Eltern verbessert zudem die gegenseitige Bindung und intensiviert den Eltern-Kind-Kontakt.

Eine behutsame und angstfreie Hinführung zum Wasser, kindgerechtes Einfühlungsvermögen und Geduld sind ein Grundsatz dieses Angebotes.

Beim Babyschwimmen erleben die Babys im mindestens 31 Grad warmen Wasser vollkommen neue Bewegungsansätze. Es stärkt das Immunsystem und die Muskulatur. Das Babyschwimmen dient außerdem der motorischen Frühförderung, weiterhin werden die anatomische und organische Entwicklung des Babys positiv beeinflusst.

Organisatorisches

- Der Kurs beinhaltet 5 Kursstunden à 30 Minuten
- Es gibt Kleingruppen mit höchstens 6 Babys
- Für das Duschen und Umkleiden ist ausreichend Zeit vorzusehen
- Bei allen Babykursangeboten liegt die Aufsichtspflicht bei der Begleitperson
- Die Kurse finden im Herschelbad, Gartenhallenbad Neckarau sowie im Hallenbad Waldhof-Ost statt
- Geleitet wird der Kurs von ausgebildeten Übungsleitern

Kursgebühr: 39 €, inklusive Eintritt für 2 Erwachsene / Begleitperson für die Dauer des Kurses

Hinweis: Alle Babys müssen während der Schwimmstunden spezielle Schwimmhosen mit integrierter Windel tragen.

Kursanmeldung: Kursanmeldungen nimmt das jeweilige Hallenbad zu den bekannten Öffnungszeiten durch ein erziehungsberechtigtes Elternteil entgegen.

Die aktuellen Termine und Kursangebote finden Sie unter www.mannheim.de/schwimmen



SCHWIMMKURSE



Lernen Sie schwimmen und den Spaß am Wasser

Der Fachbereich Sport und Freizeit bietet in den städtischen Hallenbädern zwei- bis dreimal im Jahr Schwimmkurse an. Die Kurse richten sich an Anfänger aber auch an diejenigen, die Sicherheit im Wasser gewinnen oder zurückgewinnen wollen.

Organisatorisches

- Die Kurszeit beträgt zehnmal eine Stunde
(1 x die Woche = 10 Wochen; 2 x die Woche = 5 Wochen).
- Die Kurse kosten 60 € für Kinder ab 5 Jahren und Jugendliche sowie 99 € für Erwachsene.

Kursanmeldung: Anmeldungen zu den Kursen während der Öffnungszeiten vor Ort in den Bädern. Aus organisatorischen Gründen ist nur eine persönliche Anmeldungen möglich.

Die aktuellen Termine und Kursangebote finden Sie unter www.mannheim.de/schwimmen

WASSERGEWÖHNUNGSKURSE



Der 5-wöchige Wassergewöhnungskurs ist ein kostenloses Angebot des Fachbereichs Sport und Freizeit und richtet sich an Mannheimer Kinder, die zwischen 3 und 6 Jahre alt sind.

Der Kurs richtet sich an Kinder,

- die noch nicht schwimmen können oder
- die auf Wasser ängstlich oder schreckhaft reagieren oder
- die bisher noch nie/sehr selten in einem Schwimmbad waren

Geleitet wird der Kurs von ausgebildeten Übungsleitern und ist die ideale Vorbereitung für den Anfängerschwimmkurs. Die Kurse finden im Gartenhallenbad Neckarau, Hallenbad Vogelstang, Hallenbad Waldhof-Ost sowie im Herschelbad statt.

Organisatorisches

- Die Kurse beginnen jeweils im Januar, April und Oktober.
- Der Kurs beinhaltet 5 Kursstunden.
- Es gibt Kleingruppen mit höchstens zwölf Kindern.
- Eltern können ihr Kind bis zur Kabine begleiten.
- Ins Wasser gehen die Kinder ohne Eltern.
- Die Kurszeiten sind inklusive Duschen und Umkleiden.

Kursanmeldung: Kursanmeldungen nimmt das jeweilige Hallenbad zu den bekannten Öffnungszeiten durch ein erziehungsberechtigtes Elternteil entgegen.

PREISE / ENTGELTE

	Hallenbad Herschelbad	Hallenbad Waldfhof - Ost	Hallenbad Vogelstang/ Seckenheim	Garten- hallenbad Neckarau	Freibad Herzogen- riedbad	Park- schwimmbad Rheinau	Freibad Carl-Benz- Bad	Freibad Sandhofen
Bad Einzelkarte	3,70/2,10 €*	3,70/2,10 €*	3,70/2,10 €*	6,30/4,00 €*	3,70/2,10 €*	3,10/2,00 €*	3,10/2,00 €*	3,10/2,00 €*
Kurzzeittarif ¹				4,20/2,50 €*				
Abendtarif ²	2,10 €	2,10 €	2,10 €		2,10 €	2,00 €	2,00 €	2,00 €
10er-Karte	29,60/16,80 €*	29,60/16,80 €*	29,60/16,80 €*	51,00/34,00 €*	29,80/16,80 €*	24,80/16,00 €*	24,80/16,00 €*	24,80/16,00 €*
Kurzzeittarif ¹				34,00/22,00 €*				
Saisonkarte					81,60/50,00 €*	81,60/50,00 €*	81,60/50,00 €*	81,60/50,00 €*
Schülerferienkarte ³					13,70 €	13,70 €	13,70 €	13,70 €
Kombi-Jahreskarte (Hallen- und Freibad)	164,00/98,40 €*	164,00/98,40 €*	164,00/98,40 €*	164,00/98,40 €*	164,00/98,40 €*	164,00/98,40 €*	164,00/98,40 €*	164,00/98,40 €*
Sauna Einzelkarte	12,40/9,90 €			13,00/10,00 €				
6er-Karte	61,70/49,00 €							
10er-Karte				110,00/85,00 €*				
30er-Karte				290,00/225,00 €*				
Massagen								
Kleinmassage	10,00 €							
Großmassage	20,00 €							
Wannenbad ⁴	2,30 €							

* Begünstigter Personenkreis (Vorlage eines gültigen Ausweises): Schüler, Studenten (bis 27 Jahre), Personen des Bundesfreiwilligendienstes, Personen in Ableistung des freiwilligen sozialen/ökologischen Jahres, Inhaber/-innen der Jugendleiterkarte (Juleica), Geburtstagskinder (gegen Vorlage eines gültigen Ausweises) haben freien Eintritt, Kinder bis zum 6. Lebensjahr (gegen Vorlage eines gültigen Ausweises), in Begleitung einer erwachsenen Person, haben freien Eintritt.

Mannheimer Familienpass: Die Gutscheine können an der Kasse der Einrichtung eingelöst werden. Benutzungsvoraussetzung ist, dass sie von mindestens einem Elternteil gemeinsam mit einem Kind genutzt werden. Der Familienpass eines Elternteils ist dabei als Berechtigungsausweis unaufgefordert vorzulegen.

Menschen mit Behinderung: Menschen mit Behinderung, die im Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen „B“ eingetragen haben, erhalten für die jeweilige Begleitperson unentgeltlichen Eintritt.

¹ 2 Stunden. Bei Überschreitung des Kurzzeittarifs (2 Std.) ist eine Nachzahlung in Höhe der Differenz zum normalen Tarif erforderlich.

² 2 Stunden vor Ende der Schließungszeiten

³ Für Mannheimer Schülerinnen und Schüler, gültig während der Sommerferien (Ba-Wü) gegen Vorlage eines aktuellen gültigen Schülerausweises.

⁴ Öffnungszeiten: Mittwoch, Freitag 14.00-16.30 Uhr, Badedauer: 30 Minuten, Kassenschluss: 30 Minuten vor Badeschluss

ALLGEMEINE INFOS

Aktuelle Öffnungszeiten

Die aktuellen Öffnungszeiten der Mannheimer Schwimmbäder werden per Aushang in den Bädern, in der Presse und im Internet unter www.mannheim.de/schwimmen regelmäßig bekannt gegeben.

Bedarfsorientierte Öffnungen

Bei entsprechender Wetterlage oder technischen Störungen liegt es im Ermessen des Fachbereichs Sport und Freizeit der Stadt Mannheim, die Angebotszeiten zu ändern oder Betriebe bzw. Teile davon zu schließen.

Parallelnutzung

Der Fachbereich Sport und Freizeit der Stadt Mannheim behält sich vor, während der öffentlichen Nutzungszeiten Teilbereiche und/oder Einrichtungen eines Bades für bestimmte Nutzer zu reservieren (Mischnutzung bzw. ganztägige Parallelnutzung durch Schulen und Vereine).

Letzter Einlass / Ende Schwimmzeit

Für Bäder bis 1 Stunde vor Ende der Badezeit, für Saunabäder bis 2 Stunden vor Ende der öffentlichen Nutzungszeiten. Ende der Schwimmzeit ist 30 Minuten vor Betriebsende bei den Freibädern, 20 Minuten vor Betriebsende bei den Hallenbädern.

Feiertage

An gesetzlichen Feiertagen öffnen die Mannheimer Freibäder in der Saison wie an Sonntagen. An Neujahr, Karfreitag, Heiligabend, dem 1. Weihnachtsfeiertag und Silvester sind alle Einrichtungen der Mannheimer Schwimmbäder geschlossen. Weitere Schließungen unter Vorbehalt möglich.

Saisonzeiten

Die Freibadsaison geht in der Regel von Mitte Mai bis Ende der Sommerferien. In den Mannheimer Hallenbädern sind die Sommer-Öffnungszeiten von Mai bis September, die Winter-Öffnungszeiten gelten von Oktober bis April.

Abnahme „Deutsches Sportabzeichen“

Eine Abnahme des Sportabzeichens kann kurzfristig auf Anfrage vor Ort erfolgen, wenn es die Frequenzierung im laufenden Badebetrieb zulässt. Ansonsten nur nach telefonischer Terminabsprache mit den jeweiligen Bädern.

Für die Preisgestaltung und sonstige Nutzungen gelten die Entgelt- und Nutzerordnung der Mannheimer Schwimmbäder.

FACHBEREICH
SPORT UND FREIZEIT

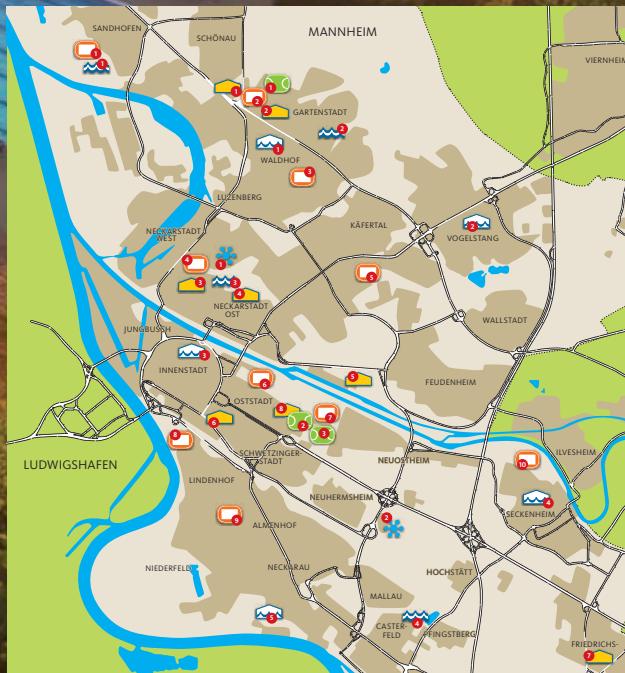
WIR BEWEGEN
MANNHEIM²



BÄDER- UND SPORTSTÄTTEN- LANDSCHAFT

Wir bewegen Mannheim!

Allen Mannheimerinnen und Mannheimern soll sportliche Betätigung möglich sein, unabhängig von Geschlecht, Einkommen und Alter. Deshalb legt die Stadt Mannheim bei Sportstätten großen Wert darauf, dass sie allen Nutzergruppen zur Verfügung stehen, und stellt im Rahmen der indirekten Sportförderung ihre Sportstätten zu möglichst kosten-günstigen Tarifen zur Verfügung.



© Felix Horn

Übersicht der städtischen Sportanlagen

Sporthallen

- ① Sporthalle am Boehringer Dreieck
- ② Herbert-Lucy-Halle
- ③ Bertha-Benz-Halle
- ④ GBG-Halle am Herzogenried
- ⑤ Leichtathletikhalle
- ⑥ Sporthalle Schwetzingerstadt
- ⑦ Lilli-Gräber-Halle
- ⑧ Rhein-Neckar-Sporthalle

Stadien

- ① Seppl-Herberger-Stadion
- ② Rhein-Neckar-Stadion
- ③ Carl-Benz-Stadion

Eissporthallen

- ① Eissportzentrum Herzogenried (EZH)
- ② Nebenhallen SAP Arena Nord und Süd

Schwimmbäder

Hallenbäder

- ① Hallenbad Waldhof-Ost
- ② Hallenbad Vogelstang
- ③ Herschelbad
- ④ Hallenbad Seckenheim
- ⑤ Gartenhallenbad Neckarau

Freibäder

- ① Freibad Sandhofen
- ② Carl-Benz-Bad
- ③ Herzogenriedbad
- ④ Parkschwimmbad Rheinau



Weitere Informationen finden Sie unter www.mannheim.de/sport

Stadt Mannheim

Fachbereich Sport und Freizeit
Collinistraße 1 | 68161 Mannheim
Service-Telefon +49 (0) 621 / 293 4004
E-Mail: fb52@mannheim.de
www.mannheim.de/sport

Stand Mai 2018, Änderungen vorbehalten.

