

# Kursprogramm ab 28.08.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 9:45 Body Forming		9:00 - 9:55 Rücken&Faszien Fit	9:30 - 10:15 Reha-Sport	9:00 - 09:45 Rücken Fit		
10:00 – 10:45 Pilates		10:00 - 11:00 Yoga	10:30 - 11:15 Reha-Sport	10:00 - 10:45 Pilates		
11:00–11:45 Reha-Sport			11:30 - 12:15 Reha-Sport	11:30 – 12:15 Reha-Sport		10:30 - 11:30 Bodystyling
<b>Durchgehende Betreuung auf der Trainingsfläche</b>						
		17:00 – 17:45 Reha-Sport				
	17:00 - 18:00 KickBoxVerein* Kids zum schnuppern	17:50 - 18:35 Reha-Sport		17:00 - 18:00 KickBoxVerein* Kids zum schnuppern		
18:15– 19:00 Rücken Fit	18:00 - 19:00 KickBoxVerein*	18:45 - 19:45 Yoga	18:00 - 19:00 Bauch Beine Po	18:00 - 19:15 KickBoxVerein*		
19:05 - 19:25 Faszien Fit	19:00 – 20:00 KickBoxVerein*	20:00 – 21:00 DeepWork	19:05 - 19:50 Rehasport	19:15 - 20:30 KickBoxVerein* zum schnuppern		
20:15 - 21:15 Zumba	20:00 - 21:00 Muscle Fire		20:00 – 20:45 Rehasport			

■ Ganzkörper - Power

■ Mobilisation, Gesundheit

■ Rehasport (mit Rezept)

■ KickBox Verein

**Kontakt:** B3 Vital – Freiburger Str. 11 - 79189 Bad Krozingen \* **Telefon:** 07633 – 948737 \* **E-Mail:** service@b3-vital.de \* **Web:** [www.b3-vital.de](http://www.b3-vital.de)

\***Öffnungszeiten:** Mo.- Fr. 8-22 Uhr \* Sa. 10 – 18 Uhr \* So. und Feiertagen: 10 -16 Uhr \* An Feiertagen finden keine Kurse statt

\***Saunazeiten:** Mo. - Fr. 10–21:30 Uhr Sa. 10-18 So. 10-16 Uhr \*Damensauna Do. 10-14 Uhr

\***KickBoxVerein** die 1.3x kostenfreies schnuppern, Anmeldung: Fitness-&Kampfsportzentrum e.V. **E-Mail:** [info@fitness-kampfsportzentrum.de](mailto:info@fitness-kampfsportzentrum.de)