

# Kursplan

Gültig ab 01.01.2019

## AKTIVITA Fitness + Sport

Schulallee 28 | 49152 Bad Essen  
 Telefon 05472 8169240  
 fus@aktivita-lorenz.de  
 www.aktivita-lorenz.de



### Öffnungszeiten

Mo-Fr ..... 09:00–22:00 Uhr  
 Sa ..... 13:00–16:00 Uhr  
 So ..... 10:00–13:00 Uhr

### Hansefit

Das AKTIVITA Fitness+Sport ist Mitglied im Hansefit-Verbund.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10:00–10:45 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	11:00–12:00 Uhr Yoga	08:00–08:45 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>		09:15–10:00 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>
				10:00–11:30 Uhr Yoga
	14:00–18:30 Uhr Ballettschule Watkins*		14:00–16:30 Uhr Ballettschule Watkins*	
16:15–17:00 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	14:00–15:00 Uhr Ruder-AG* Gymnasium Bad Essen		16:30–17:15 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	15:45–16:30 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>
17:00–18:00 Uhr Zumba®		17:30–18:30 Uhr Yoga		16:30–17:30 Uhr Zumba®
18:00–19:00 Uhr Power-Workout	18:30–19:30 Uhr Hot Iron	18:30–19:30 Uhr Power+Function	18:00–19:00 Uhr Yoga	17:30–18:30 Uhr Step-Intervall
19:00–20:00 Uhr Bauch-Beine-Po	19:30–20:15 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	19:30–20:30 Uhr Bauch-Beine-Po	19:00–20:00 Uhr Hot Iron	18:30–19:30 Uhr Bauch-Beine-Po
20:00–21:00 Uhr Indoor-Cycling	20:15–21:15 Uhr Indoor-Cycling	20:30–21:15 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	<i>NEU ab 10.01.2019</i> 19:45–20:30 Uhr Functional Outdoor	19:30–20:30 Uhr Indoor-Cycling

\* **Angebote Kooperationspartner** | Badmintonverein Bad Essen e. V. | Ballettschule Watkins | Gymnasium Bad Essen (Ruder-AG)  
 ReAktiv Sportverein Bad Essen e. V. (Rehasport und Funktionstraining, <sup>1)</sup> nur mit Verordnung)