

# Kursplan

Gültig ab 10.02.2020

## AKTIVITA Fitness + Sport

Schulallee 28 | 49152 Bad Essen

Telefon 05472 8169240

fus@aktivita-lorenz.de

[www.aktivita-lorenz.de](http://www.aktivita-lorenz.de)



Find us on  
**Facebook**

### Öffnungszeiten

Mo-Fr .....09:00–22:00 Uhr

Sa..... 10:00–16:00 Uhr

So..... 10:00–14:00 Uhr

### Hansefit

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

| MONTAG                                      | DIENSTAG  | MITTWOCH   | DONNERSTAG  | FREITAG                                     |
|---|---|--|---|---|
| 09:00–10:00 Uhr<br>Kangatraining*           | 09:30–10:30 Uhr<br>Kangatraining*                   | 08:15–09:00 Uhr<br>Reha-Kurs* <sup>1)</sup>  | NEU! Ab 13.02.2020<br>11:00–12:00 Uhr<br>Pilates        | 09:00–09:45 Uhr<br>Reha-Kurs* <sup>1)</sup> |
| 10:00–10:45 Uhr<br>Reha-Kurs* <sup>1)</sup> | 11:00–12:00 Uhr<br>Yoga                             | 10:00–11:00 Uhr<br>Wirbelsäulenfit<br>Aktiv ab 60<br>(gesonderter AKTIVITA<br>MGZ Präventionskurs) |   | 10:00–11:30 Uhr<br>Yoga                     |
|   | 14:00–15:00 Uhr<br>Ruder-AG*<br>Gymnasium Bad Essen |  | 14:00–16:30 Uhr<br>Ballettschule<br>Watkins*            |   |
| 16:15–17:00 Uhr<br>Reha-Kurs* <sup>1)</sup> | 14:00–18:30 Uhr<br>Ballettschule<br>Watkins*        | 16:45–17:30 Uhr<br>Zumba® Gold*  |   | 15:45–16:30 Uhr<br>Reha-Kurs* <sup>1)</sup> |
| 17:00–18:00 Uhr<br>Zumba®                   |   | 17:30–18:30 Uhr<br>Yoga  |   | 16:30–17:30 Uhr<br>Zumba®                   |
| 18:00–19:00 Uhr<br>Power-Workout            | 18:30–19:30 Uhr<br>Langhantel-<br>Workout           |  | 18:00–19:00 Uhr<br>Yoga                                 | 17:30–18:30 Uhr<br>Step-Intervall           |
| 19:00–20:00 Uhr<br>Bauch-Beine-Po           | 19:30–20:15 Uhr<br>Reha-Kurs* <sup>1)</sup>         | 19:30–20:30 Uhr<br>Hot Iron  | 19:00–20:00 Uhr<br>Langhantel-<br>Workout               | 18:30–19:30 Uhr<br>Bauch-Beine-Po           |
| 20:00–21:00 Uhr<br>Indoor-Cycling           | 20:15–21:15 Uhr<br>Indoor-Cycling                   | 20:30–21:15 Uhr<br>Reha-Kurs* <sup>1)</sup>  | NEU! Ab 20.02.2020<br>20:00–21:00 Uhr<br>Functional Fit | 19:30–20:30 Uhr<br>Indoor-Cycling           |

### \* Angebote unserer Kooperationspartner

Badmintonverein Bad Essen e. V. | Ballettschule Watkins | Guido Niermann (Tänzer und Choreograph) | Gymnasium Bad Essen (Ruder-AG)  
ReAktiv Sportverein Bad Essen e. V. (Rehasport/Funktionstraining, <sup>1)</sup> nur mit Verordnung) | Rebecca Nülle-Wobker (Kangatraining)