

Kursplan

Gültig ab 09.03.2020

AKTIVITA Fitness + Sport

Schulallee 28 | 49152 Bad Essen

Telefon 05472 8169240

fus@aktivita-lorenz.de

www.aktivita-lorenz.de



Find us on
Facebook

Öffnungszeiten

Mo-Fr09:00–22:00 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
	09:30–10:30 Uhr Kangatraining*	08:15–09:00 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾		09:00–09:45 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾
10:00–10:45 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾	11:00–12:00 Uhr Yoga	10:00–11:00 Uhr Wirbelsäulenfit Aktiv ab 60 (gesonderter AKTIVITA MGZ Präventionskurs)	11:00–12:00 Uhr Pilates	10:00–11:30 Uhr Yoga
	14:00–15:00 Uhr Ruder-AG* Gymnasium Bad Essen		14:00–16:30 Uhr Ballettschule Watkins*	
16:15–17:00 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾	14:00–18:30 Uhr Ballettschule Watkins*	16:45–17:30 Uhr Zumba® Gold*		15:45–16:30 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾
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 Langhantel- Workout	NEU! Ab 18.03.2020 18:30–19:30 Uhr Latin Dance	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* ¹⁾	19:30–20:30 Uhr Hot Iron	19:00–20:00 Uhr Langhantel- Workout	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* ¹⁾	20:00–21:00 Uhr Functional Fit	19:30–20:30 Uhr 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, ¹⁾ nur mit Verordnung) | Rebecca Nülle-Wobker (Kangatraining)