

Kursplan

Gültig ab 14.09.2020

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 10:00–16:00 Uhr
So 10:00–14:00 Uhr

Hansefit

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

* **Angebote Kooperationspartner** | Badmintonverein Bad Essen e. V. | Ballettschule Watkins | Gymnasium Bad Essen (Ruder-AG) | ReAktiv Sportverein Bad Essen e. V. (Rehasport und Funktionstraining, ¹⁾ nur mit Verordnung) | Rebecca Nülle-Wobker (Kangatraining)

KURSZEITEN

unter Einhaltung der Hygienevorschriften



Bitte tragt euch vorher in die Listen an der Pinnwand ein!!!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30–09:30 Uhr Wirbelsäulenfit Sanft und Aktiv	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	09:30–10:30 Uhr Wirbelsäulenfit Aktiv ab 60	11:00–12:00 Uhr Pilates	10:00–11:30 Uhr Yoga (mit Pause zum Lüften)
16:00–16:45 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾	14:00–18:15 Uhr Ballettschule Watkins*	10:30–11:30 Uhr Wirbelsäulenfit Aktiv ab 60	14:00–16:30 Uhr Ballettschule Watkins*	
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	ab 16.09.2020: 18:45–19:30 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾	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
ab 07.09.2020: 20:00–21:00 Uhr Indoor-Cycling Nur mit tel. Anmel- dung an dem Tag!	ab 08.09.2020: 20:15–21:15 Uhr Indoor-Cycling Nur mit tel. Anmel- dung an dem Tag!		20:00–21:00 Uhr Wirbelsäulenfit	ab 11.09.2020: 19:30–20:30 Uhr Indoor-Cycling Nur mit tel. Anmel- dung an dem Tag!