

Kursplan

Gültig ab 19.01.2019

AKTIVITA Fitness + Sport

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



Find us on
Facebook

NEUE Öffnungszeiten!!!

Mo-Fr 09:00–22:00 Uhr

NEU! Sa 10:00–16:00 Uhr

NEU! So 10:00–14:00 Uhr

Hansefit

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

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|---|---|--|---|
| 10:00–10:45 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾ | <i>NEU ab 05.02.2019</i> 09:30–10:30 Uhr Kangatraining* | 08:00–08:45 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾ | | 09:15–10:00 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾ |
| | 11:00–12:00 Uhr Yoga | | | 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* ¹⁾ | 14:00–15:00 Uhr Ruder-AG* Gymnasium Bad Essen | | 16:30–17:15 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾ | 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 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* ¹⁾ | 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* ¹⁾ | <i>Demnächst:</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, ¹⁾ nur mit Verordnung) | Rebecca Nülle-Wobker (Kangatraining)