

# Kursplan

Gültig ab 26.02.2019

## AKTIVITA Fitness + Sport

Schulallee 28 | 49152 Bad Essen  
 Telefon 05472 8169240  
 fus@aktivita-lorenz.de  
[www.aktivita-lorenz.de](http://www.aktivita-lorenz.de)



### 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* <sup>1)</sup>	<i>NEU ab 05.02.2019</i> 09:30-10:30 Uhr Kangatraining*	08:00-08:45 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>		09:00-09:45 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>
	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* <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>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, <sup>1)</sup> nur mit Verordnung) | Rebecca Nülle-Wobker (Kangatraining)