

Mitglieder des AKTIVITA SoleSpa besuchen ihre Fitnesskurse am Standort Schulallee:

# 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](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
	09:30–10:30 Uhr Kangatraining*	08:15–09:00 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>		09:00–09:45 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>
10:00–10:45 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	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* <sup>1)</sup>	14:00–18:30 Uhr Ballettschule Watkins*	16:45–17:30 Uhr Zumba® Gold*		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 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* <sup>1)</sup>	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* <sup>1)</sup>	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, <sup>1)</sup> nur mit Verordnung) | Rebecca Nülle-Wobker (Kangatraining)