

# Kursplan

Gültig ab 26.10.2020

**Fitnesskurse** (frei zugänglich)

**Gesundheitskurse**  
(Anmeldung erforderlich)

**Kurse Kooperationspartner**

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



## Öffnungszeiten

Mo-Fr ..... 09:00–22:00 Uhr  
Sa ..... 10:00–16:00 Uhr  
So ..... 10:00–14:00 Uhr



## 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* <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	09:30–10:30 Uhr Wirbelsäulenfit Aktiv ab 60	11:00–12:00 Uhr Pilates (in Planung/Warteliste)	10:00–11:30 Uhr Yoga (mit Pause zum Lüften)
16:00–16:45 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	14:00–15:00 Uhr Ruder-AG* Gymnasium Bad Essen	10:30–11:30 Uhr Wirbelsäulenfit Aktiv ab 60	14:00–16:30 Uhr Ballettschule Watkins*	
17:00–18:00 Uhr Zumba®	14:00–18:15 Uhr Ballettschule Watkins*	16:15–17:15 Uhr Sanftes Yoga		16:30–17:30 Uhr Zumba®
18:00–19:00 Uhr Power-Workout	18:30–19:30 Uhr Langhantel- Workout	17:30–18:30 Uhr Yoga	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>	18:45–19:30 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	19:00–20:00 Uhr Langhantel- Workout	18:30–19:30 Uhr Bauch-Beine-Po
20:00–21:00 Uhr Indoor-Cycling Nur mit tel. Anmel- dung an dem Tag!	20:15–21:15 Uhr Indoor-Cycling Nur mit tel. Anmel- dung an dem Tag!	19:30–20:30 Uhr Hot Iron 20:30–21:15 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	20:00–21:00 Uhr Wirbelsäulenfit	19:30–20:30 Uhr Indoor-Cycling Nur mit tel. Anmel- dung an dem Tag!

\* **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)