

Kursplan

Gültig ab 03.05.2021

Fitnesskurse (frei zugänglich)

Gesundheitskurse
(Anmeldung erforderlich)

Kurse Kooperationspartner

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



Öffnungszeiten

Mo-Fr09:00–22:00 Uhr
Sa..... 10:00–16:00 Uhr
So..... 10:00–14:00 Uhr



* **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
	09:30–10:30 Uhr Kangatraining*	08:15–09:00 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾		08:30–09:15 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		10:00–11:30 Uhr Yoga (mit Pause zum Lüften)
16:00–16:45 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾	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	17:15–18:00 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾	
18:00–19:00 Uhr Power-Workout	18:30–19:30 Uhr Langhantel- Workout	17:15–18:15 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* ¹⁾	18:15–19:00 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾	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. Anmeldung an dem Tag!	20:15–21:15 Uhr Indoor-Cycling Nur mit tel. Anmeldung an dem Tag!	19:00–20:00 Uhr Latino-Fit		19:30–20:30 Uhr Indoor-Cycling Nur mit tel. Anmeldung an dem Tag!
		20:00–20:30 Uhr CORE-Training		
		20:30–21:15 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾		