

## Kursplan

Gültig ab 08.03.2023

**Fitnesskurse**

**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

### Firmenfitness mit:

qualitrain   HANSEFIT  
an EGYM company

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10:00–10:45 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	09:00–10:00 Uhr Kangatraining*	08:15–09:00 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>		08:30–09:15 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>
	11:00–12:00 Uhr Yoga	09:00–10:00 Uhr Wirbelsäulenfit Aktiv ab 60		10:00–11:30 Uhr Yoga
14:00–15:30 Uhr Fitness-AG* Gymnasium Bad Essen		10:00–11:00 Uhr Wirbelsäulenfit Aktiv ab 60	14:00–15:30 Uhr Fitness-AG* Oberschule Bad Essen	
16:00–16:45 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	14:00–15:00 Uhr Ruder-AG* Gymnasium Bad Essen	16:00–17:15 Uhr Sanftes Yoga	14:00–16:30 Uhr Ballettschule Watkins*	
17:00–18:00 Uhr Zumba®	14:00–18:15 Uhr Ballettschule Watkins*	17:15–18:15 Uhr Yoga		
18:00–19:00 Uhr Power-Workout	18:30–19:30 Uhr Langhantel- Workout	18:15–19:00 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	18:00–19:00 Uhr Yoga	17:00–18:00 Uhr Step-Intervall
19:00–20:00 Uhr Bauch-Beine-Po	19:30–20:15 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	19:00–20:00 Uhr Latin-Fit	19:00–20:00 Uhr Langhantel- Workout	18:00–19:00 Uhr Bauch-Beine-Po
	20:15–21:15 Uhr Indoor-Cycling Anmelde- liste zur Platzreservierung an der Pinwand	20:00–20:45 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	20:00–21:00 Uhr Indoor-Cycling Anmelde- liste zur Platzreservierung an der Pinwand	

\* **Angebote Kooperationspartner** | Badmintonverein Bad Essen e. V. | Ballettschule Watkins | Gymnasium Bad Essen (Ruder-AG)  
Oberschule Bad Essen (Fitness-AG) | ReAktiv Sportverein Bad Essen e. V. (Rehasport und Funktionstraining, <sup>1)</sup> nur mit Verordnung)  
Rebecca Nülle-Wobker (Kangatraining)