

Kursplan

Gültig ab 01.05.2023

Fitnesskurse

Gesundheitskurse
(Anmeldung erforderlich)

Kurse Kooperationspartner

Schulallee 28 | Bad Essen
Telefon 05472 8169240



fus@aktivita-lorenz.de
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:

an EGYM company

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10:00–10:45 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾	09:00–10:00 Uhr Kangatraining*	08:15–09:00 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾		08:30–09:15 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾
	SOMMERPAUSE 01.05.–31.08. (11:00–12:00 Uhr) (Yoga) Kurs startet wieder ab 05.09.	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* ¹⁾	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* ¹⁾	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* ¹⁾	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 → wieder Outdoor ab 30.05. bis 31.08. 19:30–20:30 Uhr	20:00–20:45 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾	20:00–21:00 Uhr Indoor-Cycling → wieder Outdoor ab 01.06. bis 31.08. 19:30–20:30 Uhr	

* **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, ¹⁾ nur mit Verordnung)
Rebecca Nülle-Wobker (Kangatraining)