

Kursplan

Gültig ab 01.09.2023

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:



HANSEFIT
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⁾ |
| | 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 | | 12:20–13:50 Uhr Fitness-AG* Oberschule Bad Essen |
| 16:00–16:45 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾ | 14:00–15:00 Uhr Ruder-AG* Gymnasium Bad Essen | 16:15–17:15 Uhr Sanftes Yoga | 14:00–17:30 Uhr Ballettschule Watkins* | |
| 17:00–18:00 Uhr Zumba® | 14:00–18:30 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 | 20:00–20:45 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾ | 20:00–21:00 Uhr Indoor-Cycling | |

* **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)