

Kursplan

Gültig ab 26.10.2020

Gesundheitskurse

Teilnahme nur mit Anmeldung!

MGZ Praxis (Nikolaistr. 34/36)

Raum Contzen (Nikolaistr. 32)

Fitness+Sport (Schulallee 28)

Nikolaistr. 34/36 | Bad Essen

Telefon 05472 4405

zentrale@aktivita-lorenz.de

www.aktivita-lorenz.de



Öffnungszeiten

Mo-Do.....07:30–21:30 Uhr

Fr.....07:30–18:00 Uhr

Sa/So 10:00–14:00 Uhr



HANSEFIT

KURSZEITEN

unter Einhaltung der Hygienevorschriften



Gesundheitskurse sind nur
mit Anmeldung zu besuchen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30–09:30 Uhr Wirbelsäulenfit Sanft und Aktiv		08:00–09:00 Uhr Fascial Fitness		08:30–09:30 Uhr Wirbelsäulenfit meets BBP
09:00–10:00 Uhr Wirbelsäulenfit meets BBP		09:00–10:00 Uhr BBP	10:30–11:30 Uhr Qigong	09:30–10:30 Uhr Pilates
10:00–11:00 Uhr Pilates		09:30–10:30 Uhr Wirbelsäulenfit Aktiv ab 60		
17:00–18:30 Uhr Yoga		10:30–11:30 Uhr Wirbelsäulenfit Aktiv ab 60	17:30–18:30 Uhr WS-fit meets Bodyforming	17:00–18:00 Uhr Qigong
18:00–19:00 Uhr Wirbelsäulenfit meets BBP	18:30–19:30 Uhr Fascial meets Wirbelsäulenfit (in Planung/Warteliste)	17:00–18:00 Uhr Pilates	18:30–19:30 Uhr Qigong	18:00–19:00 Uhr Pilates
19:00–20:00 Uhr Wirbelsäulenfit	19:30–20:30 Uhr Wirbelsäulenfit	18:00–19:00 Uhr Fascial meets Wirbelsäulenfit	19:30–20:30 Uhr Qigong	
20:00–21:00 Uhr Pilates		19:00–20:00 Uhr Wirbelsäulenfit meets Step	20:00–21:00 Uhr Wirbelsäulenfit	
20:15–21:15 Uhr Funktion meets Form		20:00–21:00 Uhr Männerfit	20:30–21:30 Uhr Funktion meets Form Männer	