

Kursplan

Gültig ab 03.05.2021

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
08:00-09:00 Uhr Wirbelsäulenfit Sanft und Aktiv		08:00-09:00 Uhr Fascial Fitness	08:00-09:00 Uhr [NEU] Yoga Morgengruß	08:30-09:30 Uhr Wirbelsäulenfit meets BBP
09:00-10:00 Uhr Wirbelsäulenfit meets BBP		09:00-10:00 Uhr Wirbelsäulenfit meets 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	17:30-18:30 Uhr Wirbelsäulenfit meets Bodyforming	
17:00-18:30 Uhr Yoga		10:30-11:30 Uhr Wirbelsäulenfit Aktiv ab 60	18:30-19:30 Uhr [NEU] Wirbelsäulenfit meets BBP	
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	17:00-18:00 Uhr Qigong
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	18:00-19:00 Uhr Pilates
20:00-21:00 Uhr Pilates		19:00-20:00 Uhr Wirbelsäulenfit meets Step	19:30-20:30 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	



Aqua Gesundheitskurse

Gültig ab 03.05.2021

Gesundheitskurse

- Wasser

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00–08:45 Uhr Aquafit				09:00–09:45 Uhr Aquafit
				14:30–15:15 Uhr Aquafit (in Planung)
		15:30–16:15 Uhr Aquafit	15:00–15:45 Uhr Aquafit	
	16:00–16:45 Uhr Aquafit Tabata			
17:00–17:45 Uhr Aquafit	17:00–17:45 Uhr Aquafit Zirkeltraining	17:30–18:15 Uhr Aquafit		

.....

AKTIVITA SoleSpa

Lindenstr. 100 | Bad Essen

Telefon 05472 8461128

solespa@aktivita-lorenz.de