

# Kursplan

**Gültig ab 16.09.2021**

## 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](http://www.aktivita-lorenz.de)



## Öffnungszeiten

Mo-Do.....07:30-21:30 Uhr

Fr.....07:30-18:00 Uhr

Sa/So ..... 10:00-13:00 Uhr

## Firmenfitness mit:

qualitrain   **HANSEFIT**  
an EGYM company

## 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 <b>[NEU]</b> 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	11:00-12:00 Uhr Qigong	09:30-10:30 Uhr Pilates
10:00-11:00 Uhr Pilates	10:30-11:15 Uhr Sturzprophylaxe	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 <b>[NEU]</b> 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	