

Kursplan

Gültig ab 01.09.2023

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 10:00-13:00 Uhr

Firmenfitness mit:

qualitrain   **HANSEFIT**
an EGYM company

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 Wirbelsäulenfit meets BBP	11:00-12:00 Uhr Qigong	09:30-10:30 Uhr Pilates
10:00-11:00 Uhr Pilates		09:00-10:00 Uhr Wirbelsäulenfit Aktiv ab 60		
17:00-18:30 Uhr Yoga		10:00-11:00 Uhr Wirbelsäulenfit Aktiv ab 60		
18:00-19:00 Uhr Wirbelsäulenfit meets BBP		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	