

# Unsere Gesundheits-/Präventions- und Fitnesskurse

## KURSPLAN

Gültig ab 10.01.2025

**Kursraum  
Physio-Med**  
Nikolaistraße 34/36

**Kursraum  
Contzen**  
Nikolaistraße 32

**Kursraum  
SoleSpa**  
Lindenstraße 100



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
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 *	09:30–10:45 Uhr Kangatraining ②	09:00–10:00 Uhr Wirbelsäulenfit meets BBP *	10:30–11:30 Uhr Hockergymnastik	09:30–10:30 Uhr Pilates *	
10:00–11:00 Uhr Pilates *	11:00–12:00 Uhr Yoga auch im Sitzen	09:00–10:00 Uhr Wirbelsäulenfit Aktiv ab 60 *	11:00–12:00 Uhr Qigong *	10:00–11:30 Uhr Yoga	10:00–11:00 Uhr <b>NEU</b> HIIT- Intervalltraining „time to sweat“
11:00 Uhr AKTIVWOCHE * ①		10:00–11:00 Uhr Wirbelsäulenfit Aktiv ab 60 *		11:00–12:00 Uhr Qigong *	11:00–12:00 Uhr Yoga-Fit Power Yoga, flow und stretch
17:00–18:00 Uhr Zumba®	14:00–18:30 Uhr Ballettschule Watkins ③		14:00–17:30 Uhr Ballettschule Watkins ③		
17:00–18:30 Uhr Yoga <b>NEU</b>		16:00–17:00 Uhr Sanftes Yoga	17:45–18:45 Uhr Yoga		
17:00–18:00 Uhr Pilates		17:00–18:00 Uhr Pilates *			
18:00–19:00 Uhr Wirbelsäulenfit meets BBP *		18:00–19:00 Uhr <b>NEU</b> HIIT- Intervalltraining „time to sweat“	18:30–19:30 Uhr Qigong *	17:00–18:00 Uhr Step-Intervall	
18:00–19:00 Uhr Power-Workout	18:30–19:30 Uhr Langhantel- Workout	18:00–19:00 Uhr Fascial meets Wirbelsäulenfit *	19:00–20:00 Uhr Langhantel- Workout	18:00–19:00 Uhr Bauch-Beine-Po	
19:00–20:00 Uhr Bauch-Beine-Po	19:30–20:30 Uhr Wirbelsäulenfit *	19:00–20:00 Uhr Latin-Fit	19:30–20:30 Uhr Qigong *	18:00–19:00 Uhr Pilates *	
19:00–20:00 Uhr Wirbelsäulenfit *		19:00–20:00 Uhr Wirbelsäulenfit meets Step *	19:30–20:30 Uhr Wirbelsäulenfit *	19:00–20:00 Uhr Salsa Solo Style ④	
20:00–21:00 Uhr Pilates *		20:00–21:00 Uhr Männerfit *	20:00–21:00 Uhr Funktion meets Form Männer *	20:00–21:00 Uhr Tango Argentino ④	
20:15–21:15 Uhr Funktion meets Form *				21:00–22:00 Uhr Tanzclub ④	



Nikolaistraße 34/36  
49152 Bad Essen  
Telefon 05472 4405  
zentrale@aktivita-lorenz.de



Lindenstraße 100  
49152 Bad Essen  
Telefon 05472 8461128  
solespa@aktivita-lorenz.de

\* **Präventionskurse** | zertifizierte und von Krankenkassen bezahlte/ bezuschusste Gesundheitskurse in 8er-, 10er- oder 12er-Einheiten  
→ Nur mit Anmeldung

### Unsere Kooperationspartner

- ① Tourist-Info Bad Essen | die Aktivwoche in Bad Essen ist ein von den Krankenkassen gefördertes Präventionsangebot mit Gesundheitsprogramm
- ② Rebekka Nülle-Wobker | Kangatraining – Du wirst fit und dein Baby macht mit
- ③ Ballettschule Watkins | Ballett für Kinder bis hin zu jungen Erwachsenen
- ④ Guido Niermann | Tanzkurse für Erwachsene – let`s move together



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

Firmenfitness mit: **WELLPASS**



Stand 13.01.2025