

# Fitness + Sport

## Sommer 2022 Kursplan

18. Juli – 12. August

**Fitnesskurse**

**Gesundheitskurse**  
(Anmeldung erforderlich)

**Kurse Kooperationspartner**

Schulallee 28 | Bad Essen  
Telefon 05472 8169240



fus@aktivita-lorenz.de  
www.aktivita-lorenz.de



### Öffnungszeiten

Mo-Fr ..... 09:00–22:00 Uhr  
Sa ..... 10:00–16:00 Uhr  
So ..... 10:00–14:00 Uhr

### Firmenfitness mit:

qualitrain   HANSEFIT  
an EGYM company

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10:00–10:45 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	<p>Noch bis 12.07. 09:00–10:00 Uhr 10:15–11:15 Uhr Kangatraining*</p> <p>Nach einer kurzen Sommerpause starten die neuen Kurse ab 09.08. bis 04.10.</p>	08:15–09:00 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>		08:00–09:00 Uhr Yoga auf der Dachterrasse SoleSpa
				08:30–09:15 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>
16:00–16:45 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>		16:15–17:15 Uhr Sanftes Yoga		
17:00–18:00 Uhr Zumba®				17:00–18:00 Uhr Outdoor Qigong 05.08.–09.09. / MGZ
18:00–19:00 Uhr Power-Workout	18:30–19:30 Uhr Langhantel- Workout	18:15–19:00 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	18:00–19:00 Uhr Yoga	18:00–19:00 Uhr Fit ins Wochenende
19:00–20:00 Uhr Bauch-Beine-Po	19:30–20:15 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>	19:00–20:00 Uhr Latin-Fit	19:00–20:00 Uhr Langhantel- Workout	
	20:15–21:15 Uhr Indoor-Cycling Anmelde- liste zur Platzreservierung an der Pinwand	20:00–20:45 Uhr Reha-Kurs* <sup>1)</sup>		

\* **Angebote Kooperationspartner** | Badmintonverein Bad Essen e. V. | Ballettschule Watkins | Gymnasium Bad Essen (Ruder-AG)  
ReAktiv Sportverein Bad Essen e. V. (Rehasport und Funktionstraining, <sup>1)</sup> nur mit Verordnung) | Rebecca Nülle-Wobker (Kangatraining)