

Gültig ab 16.12.2021

Fitnesskurse (frei zugänglich)

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

KURSZEITEN unter Einhaltung der Hygienevorschriften



Bitte tragt euch vorher in die Listen an der Pinnwand ein!!!

➔ **Aktuell gilt bei uns: 2G und FFP2**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	09:30–10:30 Uhr Kangatraining*	08:15–09:00 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾		08:30–09:15 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾
10:00–10:45 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾	11:00–12:00 Uhr Yoga			10:00–11:30 Uhr Yoga
	14:00–15:00 Uhr Ruder-AG* Gymnasium Bad Essen		14:00–16:30 Uhr Ballettschule Watkins*	
16:00–16:45 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾	14:00–18:15 Uhr Ballettschule Watkins*			
17:00–18:00 Uhr Zumba®	18:30–19:30 Uhr Langhantel- Workout	18:15–19:00 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾	18:00–19:00 Uhr Yoga	18:00–19:00 Uhr Fit ins Wochenende
18:00–19:00 Uhr Power-BBP	19:30–20:15 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾	19:00–20:00 Uhr Latin-Fit	19:00–20:00 Uhr Langhantel- Workout	
	19:30–20:30 Uhr Indoor-Cycling – ONLINE –	20:00–20:45 Uhr Reha-Kurs* ¹⁾	19:30–20:30 Uhr Indoor-Cycling – ONLINE –	

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