

Samstag | 12. Januar 2019 | ab 09:00 Uhr

# Kursangebot zum Schnuppern

Kostenfrei – ohne Anmeldung – Plätze nach Verfügbarkeit

Medizinisches  
Gesundheitszentrum  
Marita Lorenz

Nikolaistr. 34/36 | Bad Essen

- ▶ 09:00–09:50 Uhr Qigong
- ▶ 10:00–10:50 Uhr Pilates
- ▶ 11:00–11:50 Uhr Fascial Fitness
- ▶ 12:00–12:50 Uhr Rückenfit

AKTIVITA  
Fitness + Sport

Schulallee 28 | Bad Essen

- ▶ 13:00–13:50 Uhr Hot Iron
- ▶ 14:00–14:50 Uhr Tabata/BBP
- ▶ 15:00–15:50 Uhr Zumba
- ▶ 16:00–16:50 Uhr Yoga
- ▶ 17:00–17:50 Uhr Indoor Cycling

SoleSpa  
Bad Essen

Lindenstr. 100 | Bad Essen

- ▶ 14:00–14:30 Uhr Aquafitness
- ▶ 16:00–16:30 Uhr Aquafitness
- ▶ 18:00–18:30 Uhr Aquafitness