

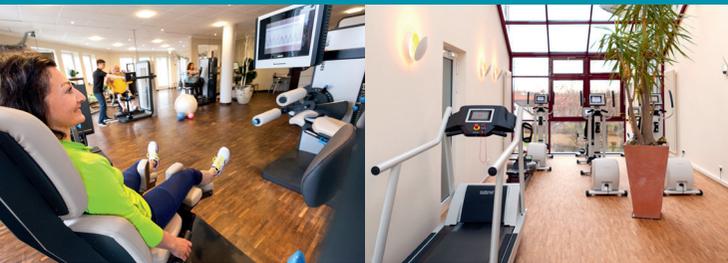
„Bleiben Sie gesund und leistungsfähig ...“

Unser Trainings-Angebot

ermöglicht Ihnen den Erhalt und/oder eine Steigerung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden gefördert und natürlich helfen wir Ihnen auch dabei, Ihre Ernährung anzupassen und zu optimieren.

- **Medizinische Fitness | Fitnessstraining**
- Fitnesskurse* | Gerätetraining | Figurtraining**
- Ernährungsberatung ...**

* Die Fitnesskurse finden an unserem Standort
AKTIVITA Fitness+Sport (Schulallee 28) statt.



Wir bieten Ihnen nicht irgendein Vibrationstraining...

Galileo® Muskeltraining

Das ganzheitliche und funktionelle Galileo® Training bietet die perfekte Kombination aus Wellness, Fitness und Gesundheit. Trainieren Sie Leistung, Kraft, Dehnfähigkeit, Schnelligkeit und Balance in einem Schritt. Schneller Trainingserfolg bei kurzen Trainingszeiten!

Unsere Öffnungszeiten

Fitness und SeaClimate-Inhalation

Montag bis Donnerstag08:00 bis 21:00 Uhr
Freitag.....08:00 bis 20:30 Uhr
Samstag.....14:00 bis 19:30 Uhr
Sonntag.....10:00 bis 14:00 Uhr

Physiotherapie (Terminabsprache erforderlich)

Montag bis Donnerstag08:00 bis 21:00 Uhr
Freitag.....08:00 bis 18:00 Uhr

Photo-Sole-Therapie

Montag bis Freitag nach Absprache

Wellnessmassagen

Montag bis Samstag..... nach Absprache

Schwimmbad (freies Schwimmen)

Montag 12:00 bis 14:30 Uhr
Dienstag bis Freitag 12:00 bis 15:00 Uhr
Samstag..... 14:00 bis 19:30 Uhr
Sonntag 10:00 bis 14:00 Uhr
(Zusätzlich in kursfreien Zeiten – bitte erfragen)

Sauna

SOMMERZEIT | gültig vom 15.05.–14.10.

Dienstag (Damensaua)..... 14:00 bis 22:00 Uhr
Mittwoch und Donnerstag..... 14:00 bis 21:00 Uhr
Freitag..... 14:00 bis 22:00 Uhr
Samstag..... 14:00 bis 21:00 Uhr

WINTERZEIT | gültig vom 15.10.–14.05.

Dienstag (Damensaua)..... 11:00 bis 22:00 Uhr
Mittwoch und Donnerstag..... 14:00 bis 21:00 Uhr
Freitag..... 11:00 bis 22:00 Uhr
Samstag..... 14:00 bis 21:00 Uhr

(Einlass bis spätestens 90 Minuten vor Ende der Sauna-öffnungszeit.)



Unsere Leistungen für mehr
Gesundheit und Wohlbefinden

AKTIVITA SoleSpa

Lindenstraße 100 | 49152 Bad Essen | Tel. 05472 8461128
solespa@aktivita-lorenz.de | www.aktivita-lorenz.de

SoleSpa
Bad Essen



„Kommen Sie wieder in Bewegung ...“

Unser therapeutisches Angebot

ist ein wichtiger Bestandteil des AKTIVITA SoleSpa. Unser kompetentes Team arbeitet stets nach neuesten medizinischen Standards – auf Rezept oder als Selbstzahlerleistung!

- ▶ Physiotherapie | Manuelle Therapie | Osteopathie
Massagen | Lymphdrainage | Prävention
Gewichtsreduktion | BEMER-Therapie ...



„Wasser – effektiv und sanft zugleich ...“

Unser Wasser-Angebot

finden Sie in unserem hauseigenen Schwimmbad. Ein großzügiges, wohltemperiertes Becken, in entspannter Umgebung.

- ▶ Rehasport/Funktionstraining
Einzel-Krankengymnastik
Aqua-Fitness | Krankenkassenkurse
Seepferdchenkurse | Babyschwimmen
Erwachsenen-Schwimmkurse
Einzel-Schwimmtherapie ...

„Für gesunde Atemwege und Haut ...“

Unser Sole-Angebot

fördert die Funktionen und Gesundheit Ihrer Atemwege, Bronchien, Haut sowie Ihres Stoffwechsels und Immunsystems.

- ▶ Sole-Sauna | Sole-Licht-Sauna
Photo-Sole-Therapie | Sole-Wannenbad
SeaClimate-Inhalation ...



Unsere gemütliche Sauna-Erlebniswelt

Bei Aufgüssen schwitzen, behagliche Wärme tanken, beruhigende Farbwechsel genießen, im warmen Nebel entspannen und neue Kraft tanken.

- ▶ Finnische Sauna (90 °C) | Sole-Sauna (65 °C)
Sole-Licht-Sauna (45 °C) | Dampfbad
Tauchbecken | Ruheraum

Nach dem ausgiebigen Schwitzen bietet unser Ruheraum Erholung. Als Durstlöcher reichen wir Ihnen Molke Drinks und weitere Getränke.

Unsere Empfehlung für eine optimale Entspannung: Kombinieren Sie Ihren Besuch mit einer Wellnessmassage. Bitte vorab einen Termin vereinbaren.

„Atmen Sie tief durch und entspannen Sie sich ...“

Unser Wellness- und Wohlfühl-Angebot

lässt Sie die Hektik des Alltags vergessen. Nehmen Sie sich Zeit für sich und lassen Sie es sich gutgehen. Entspannen – regenerieren – auftanken!

- ▶ Wellnessmassagen | Saunawelt
SeaClimate-Inhalation ...

Eine Wohltat für die Atemwege...



45 Minuten in unserem SeaClimate-Raum sind wie ein Tag am Meer! Genießen Sie die kurze Auszeit vom Alltag und atmen Sie unsere feinst vernebelte Sole. Sogar die Kleinsten fühlen sich hier wohl!

