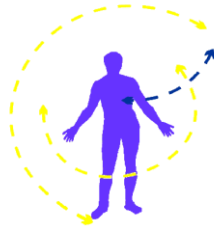


Kursplan



ab 01.11.2018

Rehasportzentrum Ostholstein e.V. "Mensch in Bewegung"

Jahnhöhe 3

23701 Eutin www.mensch-in-bewegung.de

Tel.04521/70100

Öffnungszeiten :

Montag - Freitag 08:00 - 21:00 Samstag 10:00 - 16:00 Uhr

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Betreute Trainingszeit an den Geräten 10:00 - 12:00 Uhr										
	Saal Eutin	Saal Malente	Saal Eutin	Saal Malente	Saal Eutin	Saal Malente	Saal Eutin	Saal Malente	Saal Eutin	Saal Malente
08:05	8.05 - 8.55		9.05 - 9.55							
08:25	Rehasport Light Tanja	8.25 - 09.15 Rehasport Oksana	Rehasport Nordic Walking	8.25 - 09:15 Rehasport Tanja				8.25 - 9.15 Rehasport Light Ariadne		8.25 - 9.15 Rehasport Light Oksana
09:05	9.05 - 9.55		9.05 - 9.55		9.05 - 9.55		9.05 - 9.55		9.05 - 9.55	
09:25	Rehasport Light Lena	9.25 - 10.15 Pilates Tanja	Rehasport Oksana	9.25 - 10.15 Rehasport Light Sergej	Body Workout Oksana	9.25-10.15 Rehasport Tanja	Bauch & Rücken Tanja	9.25 - 10.15 Rehasport Ariadne	Rehasport Plus Lena	9.25-10.15 Rehasport Light Sascha
10:05	10.05 - 10.55		10.05 - 10.55		10.05 - 10.55		10.05-10.55		10.05-11.30	
10:25	Jumper Rüdiger	10.25 - 11.15 Rehasport Oksana	Bauch, Beine, Po Tanja	10.25 - 11.15 Rehasport Light Katrin	Rehasport light Sascha	10.25 - 11.15 Sen Fi Tanja	Yoga Sabine	10.25-11.15 Rehasport Ariadne	Yoga Sabine	10.25 - 11.15 Beckenboden Sascha
11:05	11.05 - 11.55		11.05 - 11.55				11.05 - 11.55			
11:25	Pilates Tanja	11.25 - 12.15 Rehasport Light Sascha	Qi Gong Axel	11.25 - 12.15 Rehasport Light Oksana		11.25 - 12.15 Rehasport Sascha	Rehasport Light Kathrin	11.25 - 12.15 Lungensport Tanja		11.25 - 12.15 Rehasport Tanja
Betreute Trainingszeit an den Geräten 17:00 - 19:00 Uhr									15:30 - 16:30 Uhr	
16:05					16.05 - 16.55					
16:25		16.25 - 17:15 Rehasport Light Sabine		16.25 - 17:15 Rehasport Light Lena	Rehasport Lena	16.25 - 17.15 Rehasport Light Sascha		16.25 - 17.15 Rehasport Light Sergej	16.25 - 17.15 Rehasport Tanja	
17:05					17.05 - 17.55 Rehasport Lena			17.25 - 18.15 Qi Gong Axel		17:25-18:15 Indoor Cycling Einsteiger
17:25		17.25 - 18.15 Rehasport Dörte	18.05 - 18.55		18.05 - 18.55		18.05 - 18.55			
18:05	18.05-18.55		Rehasport Lena	18.25 - 19.05 Step-Aerobic Dörte	Rehasport Tanja	18.25-19.15 Jumper u.Mover Rüdiger	Funktionstraining Sascha	18.25 - 19.15 Rehasport Plus Rüdiger		18.25-19.15 Indoor Cycling
18:25	Body Workout Lena	18.25 - 19:15 Rehasport Carina	Rehasport Lena	19.05-20:30		19.25-20.15 Pilates Rüdiger	Rehasport Sergej	19.25 - 20.15 Indoor Cycling Oksana	Samstag Rehasport 11:05-11:55	
19:05		19.25 - 20.15 Indoor Cycling Rüdiger	Yoga Sabine	19.10 - 20.10 Body Workout Dörte						
19:25										
20:05										
20:25										

* Änderungen der Kursleitung vorbehalten

Lungensport

Rehasport Light

Rehasport

Rehasport Plus

Für Personen, die langsam mit dem Sport beginnen möchten

Für Personen, die ein normales Tempo wünschen

Für Personen, die ein schnelleres Tempo wünschen