

Kursplan



ab 21.10.2019

Rehasportzentrum Ostholstein e.V. "Mensch in Bewegung"

Jahnhöhe 3

23701 Eutin

Tel.04521/70100

www.mensch-in-bewegung.de

Öffnungszeiten :

Montag - Freitag 08:00 - 21:00 Uhr 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 Kathrin	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 Heinz	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
			11.05 - 11.55 Funktionstraining Sascha/ <small>Hantelraum</small>							
Betreute Trainingszeit an den Geräten 17:00 - 19:00 Uhr										
16:05	16.05 - 16.55		16.05 - 16.55		16.05 - 16.55		16.05 - 17.25			15:30 - 16:30 Uhr
16:25	Fit with Dance Dörte M	16.25 - 17.15 Rehasport Light Dörte	Rehasport Kathrin	16.25 - 17.15 Rehasport Light Lena	Rehasport Lena	16.25 - 17.15 Rehasport Light Sascha	Yoga Sabine	16.25 - 17.15 Rehasport Light Sergej	16.25 - 17.15 Rehasport Tanja	
17:05	17.05 - 17.55				17.05 - 17.55		18.05 - 18.55			
17:25	Lungensport Sabine	17.25 - 18.15 Rehasport Dörte			Rehasport Lena		Neurodynamik Cornelia	17.25 - 18.15 Qi Gong Heinz		17.25 - 18.15 Indoor Cycling Einsteiger
18:05	18.05 - 18.55		18.05 - 18.55		18.05 - 18.55		18.05 - 18.55			
18:25	Rehasport Plus Rüdiger	18.25 - 19.15 Rehasport Carina	Rehasport Oksana	18.25 - 19.15 Step-Aerobic Dörte	Rehasport Tanja	18.25 - 19.15 Jumper u. Mover Rüdiger	Funktionstraining Sascha/ <small>Hantelraum</small>	18.25 - 19.15 Rehasport Plus Rüdiger		18.25 - 19.15 Indoor Cycling Rüdiger
19:05		19.25 - 20.15 Indoor Cycling Rüdiger		19.25 - 20.15 Body Workout Dörte	19.25 - 20.15 Fit with Dance Dörte M	19.25 - 20.15 Pilates Rüdiger	19.05 - 19.55 Rehasport Sergej	19.25 - 20.15 Indoor Cycling Oksana	Samstag Rehasport 11:05 - 11:55	
20:05										
20:25										

* Änderungen der Kursleitung vorbehalten

Lungensport

Rehasport Light Für Personen, die langsam mit dem Sport beginnen möchten
 Rehasport Für Personen, die ein normales Tempo wünschen
 Rehasport Plus Für Personen, die ein schnelleres Tempo wünschen