# Kursplan

**ab 17.06.2020**


**Rehasportzentrum Ostholstein e.V. "Mensch in Bewegung"**

**Jahnhöhe 3**

**23701 Eutin**

**www.mensch-in-bewegung.de**

**Tel.04521/70100**


Öffnungszeiten : **Mo.Mi.Fr. 08:00 Uhr -19:00 Uhr** **Die u.Do. 09:00 Uhr-20:00 Uhr**
**Sa. 09:00 Uhr - 13:00 Uhr**

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Geräte** | **Kurse** | **Geräte** | **Kurse** | **Geräte** | **Kurse** | **Geräte** | **Kurse** | **Geräte** | **Kurse** |
| | **Bauch Beine Po** Kathrin **08:25 Uhr** | | | | **Rehafit** Lena **08:25 Uhr** | | | | **Bauch Beine Po** Oksana **08:25 Uhr** |
| **Nordic Walking** Sascha **09:00 Uhr** | **Rehafit** Kathrin **09:25 Uhr** | | **Rehafit** Sascha **09:25 Uhr** | | **BBP** Tanja **09:25 Uhr** | | **Rehafit** Ariadne **09:25 Uhr** | | **Beckenboden** Sascha **09:25 Uhr** |
| | **Pilates** Tanja **10:25 Uhr** | | **Bodyfit** Lena **10:25 Uhr** | | **Yoga** Anja **10:25 Uhr** | | **Pilates** Ariadne **10:25 Uhr** | | **Rehafit** Sergej **10:25 Uhr** |
| **Gerätetraining von 08:00-13:00 Uhr** | **Qi Gong** Axel **11:25 Uhr** | **Gerätetraining von 08:00-13:00 Uhr** | **Bodyworkout** Oksana **11:25 Uhr** | **Gerätetraining von 08:00-13:00 Uhr** | **Jumper** Rüdiger **11:25 Uhr** | **Gerätetraining von 08:00-13:00 Uhr** | **Rehafit** Sergej **11:25 Uhr** | **Gerätetraining von 08:00-13:00 Uhr** | **Rehafit** Tanja **11:25 Uhr** |
| **Gerätetraining von 16:00-19:00 Uhr** | **Tanzen** Dörte Mo **16:25 Uhr** | **Gerätetraining von 16:00-19:00 Uhr** | **Bauch Beine Po** Oksana **16:25 Uhr** | **Gerätetraining von 16:00-19:00 Uhr** | **Rehafit Tanja** **16:25 Uhr** | **Gerätetraining von 16:00-19:00 Uhr** | **Bauch u Rücken** Lena **16:25 Uhr** | **Gerätetraining von 16:00-19:00 Uhr** | **Rehafit** Tanja **16:25 Uhr** |
| | **Rehafit** Dörte ME **17:25 Uhr** | | **Rehafit** Sergej **17:25 Uhr** | **Lauftreff** Rüdiger **17:05 Uhr** | **Bodyfit** Katja **17:25 Uhr** | | **Rehafit** Cornelia **17:25 Uhr** | | **Outdoor Cycling** Rüdiger **17:25 Uhr** |
| | **Bodyworkout** Dörte ME **18:25 Uhr** | | **Rehafit** Carina **18:25 Uhr** | | **Rehafit** Katja **18:25 Uhr** | | **Rehafit** Cornelia **18:25 Uhr** | | **Outdoor Cycling** Rüdiger **18:25 Uhr** |