

# Kursplan



Rehasportzentrum Ostholstein e.V. "Mensch in Bewegung"

www.mensch-in-bewegung.de

Jahnhöhe 3  
23701 Eutin  
Tel.04521/70100

Öffnungszeiten : Montag - Freitag 08:00 - 21:00 Uhr Samstag 09:00-13:00 Uhr

ab 01.11.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Allgemeine Informationen
8:05 - 8:55 Rehafit Kathrin		8:05 - 8:55 Rehafit Kathrin		8:05-8:55 Bauch Beine Po Kathrin	kostenfreie Trainingsplanaktualisierung an den Geräten bei Eurem Lieblingstrainer <u>Termine gibt es an der Rezeption</u>
09:05-09:55 Reha light Kathrin	9:05 - 9:55 Bauch Beine Po Tanja	9:05 - 9:55 Sen Fi Tanja	9:05 - 9:55 Pilates Kathrin	9:05 - 9:55 Beckenboden Sascha	
10:05 - 10:55 Pilates Tanja	10:05 - 10:55 Reha Plus Lena	10:05 - 11:30 Yoga Anja	10:05 - 10:55 Rückenfit Lena	10:05 - 10:55 Rehafit Sergej	
11:05 - 11:55 Qi Gong Axel	11:05 - 11:55 Jumper/Gerät Rüdiger		11:05 - 11:55 Lungensport Tanja	11:05 - 11:55 Rehafit Lena	Gerätetraining Mo.-Fr. 08:00-21:00 Uhr Samstag 09:00-13:00 Uhr Anmeldung unter Mensch in Bewegung /Terminreservierung oder tel. unter 04521/70100
<i>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</i>	<i>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</i>	<i>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</i>	<i>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</i>	<i>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</i>	
16:05 - 16:55 Reha light Sascha	16:05 - 16:55 Rehafit Kathrin	16:05 - 16:55 Tanzen Daniel	16:05 - 16:55 Reha light Cornelia/Sergej	16:05 - 16:55 Rehafit Tanja	<b><u>Achtung Kursänderung</u></b> <b>ab Montag den 01.11.2021</b> Bodyworkout mit Dörte um 18:00 Uhr Step Aerobic um 19:00 Uhr
18:05 - 18:55 Bodyworkout Dörte	17:05 - 17:55 Bauch Beine Po Kathrin	17:05 - 17:55 Rehafit Tanja	17:05 - 17:55 Rehafit Cornelia	17:05 - 17:55 Indoor Cycling Rüdiger	
19:05 - 19:55 Step Aerobic Dörte	18:05 - 18:55 HIIT Lena	18:05 - 18:55 Reha Plus Rüdiger	18:05 - 18:55 Neurodynamik Cornelia		
19:05 - 19:55 Indoor Cycling Tanja	19:05 - 20:30 Yoga Anja	19:05 - 19:55 Pilates Tanja			
09:05-09:55 Nordic Walking Sascha		17:05 - 17:55 Lauftreff Rüdiger	18:05 - 18:55 Pilates Life Rüdiger		

\* Änderungen der Kursleitung vorbehalten

Reha Light	ein umfassendes Training für Personen, die Beschwerden haben oder wieder langsam mit dem Sport beginnen möchten
Rehafit	ein ausgewogenes Kraft- und Ausdauertraining für die allgemeine Fitness
Reha Plus	ein Training, das Grenzbereiche der Belastung erreicht ohne gesundheitliche Gefährdung
Themenkurs	Training mit themenbezogener Ausrichtung von speziell ausgebildeten Trainern
Outdoor/Live	Walken und Laufen am Eutiner See, Live Kurse, Gymnastik auf der Terasse