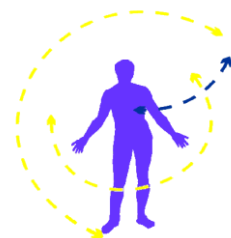


Kursplan



ab 01.05.2021

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 09:00 - 13:00 Uhr

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag					
	Trainingsräume mit Geräten	Kurse	Trainingsräume mit Geräten	Kurse	Trainingsräume mit Geräten	Kurse	Trainingsräume mit Geräten	Kurse	Trainingsräume mit Geräten	Kurse				
	Gerätetraining 08:00-09:00 Uhr	8:05 - 8:55 Rehafit Kathrin	Gerätetraining 08:00-09:00 Uhr	8:05 - 8:55 Reha Light Sascha	Gerätetraining 08:00-09:00 Uhr	8:05 - 8:55 Rehafit Kathrin	Gerätetraining 08:00-09:00 Uhr	8:05 - 8:55 Rehafit Kathrin	Gerätetraining 08:00-09:00 Uhr	8:05-8:55 Bauch Bei. Po Kathrin				
	09:05 - 9:55 Nordic-Walking Sascha	9:05 - 9:55 Reha Light Kathrin		9:05 - 9:55 Bauc Beine Po Tanja		9:05 - 9:55 Sen Fi Tanja		9:05 - 9:55 Pilates Kathrin		9:05 - 9:55 Beckenboden Sascha				
	09:05 - 09:55 Rehafit Zoom Tanja	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				
	Gerätetraining 11:00-17:00 Uhr	11:05 - 11:55 Qi Gong Axel	Gerätetraining 11:00-17:00 Uhr	11:05 - 11:55 Jumper/Gerät Rüdiger	Gerätetraining 11:00-17:00 Uhr		Gerätetraining 11:00-17:00 Uhr	11:05 - 11:55 Lungensport Tanja	Gerätetraining 11:00-17:00 Uhr	11:05 - 11:55 Rehafit Lena				
		16:05 - 16:55 Reha light Sascha				16:05 - 16:55 Rehafit Kathrin				16:05 - 16:55 Rehafit Tanja		16:05 - 16:55 Reha light Sergej		16:05 - 16:55 Rehafit Tanja
						17:05 - 17:55 Bauch-Bei.-Po Kathrin		17:05 - 17:55 Laufftreff Rüdiger		17:05 - 17:55 HIIT Tanja		17:05 - 17:55 Rehafit Cornelia		17:05 - 17:55 Ind.Cycling Anf Rüdiger
		18:05 - 18:55 Reha Plus Tanja		18:05 - 18:55 HIIT Lena		18:05 - 18:55 Reha Plus Rüdiger	18:05 - 18:55 Pilates Zoom Rüdiger	18:05 - 18:55 Neurodynamik Cornelia		18:05 - 18:55 Indoor Cycling Rüdiger				
	Gerätetraining 19:00-21:00 Uhr	19:05 - 19:55 Indoor Cycling Tanja	Gerätetraining 19:00-21:00 Uhr	19:05 - 19:55 Yoga Zoom Anja	Gerätetraining 19:00-21:00 Uhr		Gerätetraining 19:00-21:00 Uhr		Gerätetraining 19:00-21:00 Uhr					

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