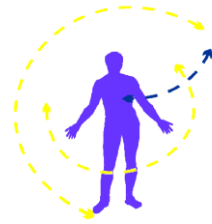


Kursplan



ab 06.07.2020

Rehasportzentrum Ostholstein e.V. "Mensch in Bewegung"

Jahnhöhe 3

23701 Eutin

www.mensch-in-bewegung.de

Tel.04521/70100

Öffnungszeiten :

Montag - Freitag 08:00 - 20:00 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
08:05										
08:25		8.25 - 09.15 Rehafit Kathrin	Gerätetraining von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr nach Anmeldung mit Trainerbegleitung		8.25 - 09.15 Rehafit Lena	Gerätetraining von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr nach Anmeldung mit Trainerbegleitung	08.25 - 09.15 Reha Light Ariadne	Gerätetraining von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr nach Anmeldung mit Trainerbegleitung	08.25 - 09.15 Bauch-Beine-Po Oksana	
09:05	9:00 - 10.00 Nordic Walking Sascha	9.25 - 10.15 Reha Light Kathrin		9.25 - 10.15 Reha Light Sascha	09:25-10:25 Bauch Beine Po Tanja		9.25 - 10.15 Rehafit Ariadne		9.25 - 10.15 Beckenboden Sascha	
10:05	Gerätetraining von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr nach Anmeldung mit Trainerbegleitung	10.25 - 11.15 Pilates Tanja		10.25 - 11.15 Reha plus Lena	10:25-11:55 Yoga Anja		10.25 - 11.15 Pilates Ariadne		10.25 - 11.15 Rehafit Sergej	
10:25		11.25 - 12.15 Qi Gong Axel		11:25-12:15 Jumper/Gerät Rüdiger			11.25 - 12.15 Reha Light Sergej		11.25 - 12.15 Rehafit Tanja	
11:05										
11:25										
16:05	Gerätetraining von 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr ohne Anmeldung	16.25 - 17.15 Tanzen Dörte Mon	Gerätetraining von 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr ohne Anmeldung	16.25 - 17.15 Bauch Beine Po Oksana	17:00 - 18:00 Lauftreff Rüdiger	16.25 - 17.15 Rehafit Tanja	Gerätetraining von 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr ohne Anmeldung	16.25 - 17.15 Reha light Lena	Gerätetraining von 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr ohne Anmeldung	16.25 - 17.15 Rehafit Tanja
17:05	Gerätetraining von 17:00- 19:00 Uhr nach Anmeldung mit Trainerbegleitung	17.25 - 18.15 Reha plus Dörte Mer	Gerätetraining von 17:00- 19:00 Uhr nach Anmeldung mit Trainerbegleitung	17.25 - 18.15 Rehafit Sergej	Gerätetraining von 17:00- 19:00 Uhr nach Anmeldung mit Trainerbegleitung	17.25 - 18.15 Reha plus Katja	Gerätetraining von 17:00- 19:00 Uhr nach Anmeldung mit Trainerbegleitung	17.25 - 18.15 Rehafit Cornelia	Gerätetraining von 17:00- 19:00 Uhr nach Anmeldung mit Trainerbegleitung	17:25-18:15 Ind.Cycling Anf Rüdiger
18:05		18.25 - 19:15 Stepaerobic Dörte Mer		18.25 - 19.05 Reha plus Carina	18.25 - 19.15 Pilates Rüdiger			18.25 - 19.15 Neurodynamik Cornelia		18.25 - 19.15 Indoor Cycling Rüdiger
18:25										
19:05	19:00-20:00 Gerätetraining ohne Anmeldung		19:00-20:00 Gerätetraining ohne Anmeldung		19:00-20:00 Gerätetraining ohne Anmeldung		19:00-20:00 Gerätetraining ohne Anmeldung		19:00-20:00 Gerätetraining ohne Anmeldung	
19:25										
		Reha Light Rehafit Reha Plus Themenkurs	ein umfassendes Training für Personen, die Beschwerden haben oder wieder langsam mit dem Sport beginnen möchten ein ausgewogenes Kraft- und Ausdauertraining für die allgemeine Fitness ein Training, das Grenzbereiche der Belastung erreicht ohne gesundheitliche Gefährdung Training mit themenbezogener Ausrichtung von speziell ausgebildeten Trainern							

* Änderungen der Kursleitung vorbehalten