

# 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 12.04.2023

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	<b>Unsere Saunazeiten</b> Montag 16:00-19:00 Uhr Dienstag 16:00-19:00 Uhr Mittwoch 10:00-13:00 Uhr Donnerstag 16:00-19:00 Uhr Freitag 10:00-13:00 Uhr Samstag 10:00-12:00 Uhr
09:05-09:55 Reha light Kathrin Nordic-Walking Sascha	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 Oksana	10:05 - 10:55 Rehafit Sylva	
	11:05 - 11:55 Jumper/Gerät Rüdiger		11:05 - 11:55 Lungensport Tanja	11:05 - 11:55 Sling Training Lena	
Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr	Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr	Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr	Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr	Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr	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
	15:05 - 15:55 Sport mit MS & Parkinson Kathrin	14:05 - 14:55 Qi Gong Axel	15:05 - 15:55 Reha light Katja		<b>Kursänderung</b> ab 14.04.2023 Freitag 11:05 Uhr aus Rehafit wird Sling Training mit Lena
16:05 - 16:55 Reha light Sascha	16:05 - 16:55 Rehafit Kathrin	16:05 - 16:55 Tanzen Daniel		16:05 - 16:55 Rehafit Tanja	
17:05 -17:55 Hula Hoop Cornelia	17:05 - 17:55 Bauch Beine Po Kathrin	17:05 - 17:55 Rehafit Tanja Lauftreff Rüdiger	17:05 - 17:55 Rehafit Cornelia	17:05 - 17:55 Indoor Cycling Rüdiger	
18:05 - 18:55 Bodyworkout Katja	18:05 - 18:55 HIIT Lena	18:05 - 18:55 Reha Plus Rüdiger	18:05 - 18:55 Neurodynamik Cornelia Pilates Zoom Rüdiger		
19:05 - 19:55 Sling Training/ Oksana Indoor Cycling/Tanja	19:05 - 20:30 Yoga Anja	19:05 - 19:55 Pilates Tanja	19:05 - 19:55 Trampolinworkout Rüdiger		<b>Neu Neu Neu</b> Ab Mittwoch den 12.04.2023 um 14:05 Uhr Qi Gong mit Axel
					* 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				