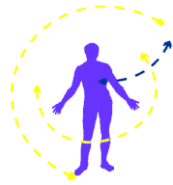


# Kursplan



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 05.07.2021

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
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	
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 vormerken</u></b> <b>Sommerfest 15 Jahre RSO</b>  Freitag 03.09.2021 17 Uhr Anmeldung an der Rezeption
17:05 - 17:55 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	
18:05 - 18:55 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	19:05 - 19:55 Rehafit Katja		
09:05-09:55 Nordic Walking Sascha		17:05 - 17:55 Lauftreff 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	Walken und Laufen am Eutiner See