

## Mitgliedschaft

### Familiär – Ehrlich – Kompetent

Wir sind ein gemeinnütziger Sportverein für Jedermann! Entdecken auch Sie den besonderen Reiz einer Mitgliedschaft bei uns.

Sie können jederzeit Mitglied werden und unser Angebot nutzen:

#### Familiär

- Ruhige, angenehme Atmosphäre
- Spaß in verschiedensten Kursen
- Sauna

#### Ehrlich

- Mitgliedschaft jederzeit kündbar
- Einmalige Aufnahmegebühr
- Keine weiteren Extrakosten

#### Kompetent

- Ärztliche Beratung
- Individuelle Trainingsplanerstellung
- Qualifiziertes Team aus Physiotherapeuten und Sportlehrern

*Haben wir Ihr Interesse geweckt oder haben Sie noch Fragen? Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin und lassen Sie sich beraten!*



## Kontakt und Öffnungszeiten

### Mensch in Bewegung Eutin

Rehasportzentrum Ostholstein e.V.

Jahnhöhe 3

23701 Eutin

Tel.: 0 45 21 - 70 10 0

Fax.: 0 45 21 - 70 10 99

E-Mail: Rehasport@mensch-in-bewegung.com

Öffnungszeiten: Mo – Fr 08:00 – 21:00 Uhr

Sa 10:00 – 14:00 Uhr

[www.mensch-in-bewegung.de](http://www.mensch-in-bewegung.de)

### Mensch in Bewegung Heiligenhafen

Rehasportzentrum Ostholstein e.V.

Eichholzweg 99 / Haus des Kurgastes

23774 Heiligenhafen

Tel.: 0 43 62 – 90 69 0

Fax.: 0 43 62 – 90 69 22

E-Mail: Reha.Heiligenhafen@mensch-in-bewegung.com

Öffnungszeiten: Mo – Fr 08:00 – 21:00 Uhr

Sa + So 10:00 – 14:00 Uhr



## Mensch in Bewegung



**Rehasportzentrum  
Ostholstein e.V.**



## Gerätetraining

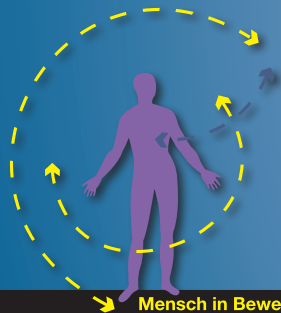
### ...für jeden das passende Programm

Sie haben mal wieder Rücken- oder Gelenkschmerzen? Sie möchten etwas gegen das Übergewicht oder den Bluthochdruck tun? Oder wollen Sie sich einfach nur fit halten?

### Wir bieten Ihnen die passende Lösung!

Bekommen Sie einen für Ihre Wünsche und Bedürfnisse individuell erstellten Trainingsplan, der Sie an Ihr Ziel führt! Nutzen Sie dabei das Wissen und die Erfahrungen unserer Physiotherapeuten und Trainer!

**Vereinbaren Sie einen unverbindlichen 1. Termin und lassen Sie sich von uns beraten.**



Mensch in Bewegung

## Kursangebote

### ...erfreuen Sie sich an unserer Vielfalt

In der Gruppe zu trainieren hat einen besonderen Reiz. Fast 400 Kursteilnehmer pro Woche nutzen schon unser Angebot. Werden auch Sie ein Teil davon und profitieren Sie von der motivierenden Atmosphäre in der Gruppe! Unter der fachlichen Anleitung unserer Trainer und Übungsleiter können Sie viel erreichen: einen starken Rücken, eine hohe Fettverbrennung und auch ein gesundes Herz-Kreislauf-System!

Wählen Sie aus unserem aktuellen Kursprogramm die passenden Kurse. Wir bieten Ihnen alles vom bewährten „Rückentraining“ über „Bauch-Beine-Po“ bis hin zu den neuesten Trends wie „Neurobic“. Lassen Sie sich überraschen!

Tasche packen – Los geht's!

**Auf unserer Internetseite finden Sie immer die aktuellen Pläne oder rufen Sie uns an!**

**[www.mensch-in-bewegung.de](http://www.mensch-in-bewegung.de)**

## Rehasport

### ...der Alleskönner

Fragen Sie Ihren Arzt, ob eine „Rehabilitationssportverordnung“ für Sie das Richtige ist. Mit der Verordnung können Sie bei uns 50x kostenlos an verschiedenen Rehasport-Gruppen teilnehmen. Wir helfen Ihnen weiter bei der Genehmigung durch Ihre Krankenkasse und bei der Auswahl des passenden Kurses.

Haben Sie keine Angst vor Überforderungen. Wir haben Kurse für verschiedenste Schwierigkeitsstufen!

### Effektivität und Spaß in der Gruppe – das ist Rehasport!

- Anleitung von speziell qualifizierten Fachpersonal
- Übungen für verschiedene Erkrankungen des Bewegungsapparats
- Eine lockere und persönliche Atmosphäre
- Verschiedene Einstiegsstufen von light bis plus
- Spezielle Kurse wie Lungen- und Diabetessport

Wir sind ein Rehasportzentrum nicht nur für Menschen mit Beschwerden, sondern auch für jeden, der gesund bleiben will! Über 1000 Mitglieder können das bestätigen und bezeugen gleichzeitig die hohe Qualität des Angebots in unserem Hause!

Profitieren Sie von unserer medizinischen Kompetenz! Auch Krankengymnastik wird in unserem Hause angeboten!

**Bei Fragen beraten wir Sie herzlich gerne!**