

Kursplan



Mensch in Bewegung Eutin e.V.

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 01.05.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Allgemeine Informationen
8:05 - 8:55 Rehafit Kathrin		8:05 - 8:55 Rehafit Kathrin		8:05-8:55 Pilates Kathrin	Unsere Saunazeiten Montag 16:00-19:00 Uhr Dienstag 16:00-19:00 Uhr Mittwoch 10:00-13:00 Uhr 16:00-19:00 Uhr Donnerstag 16:00-19:00 Uhr Freitag 10:00 -13:00Uhr 16:00-19:00 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 Reha light Markus	10:05 - 10:55 Rehafit Markus	
	11:05 - 11:55 Jumper/Gerät Rüdiger		11:05 - 11:55 Lungensport Tanja	11:05 - 11:55 Sling Training Lena	
<i>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</i>	<i>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</i>	<i>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</i>	<i>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</i>	<i>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</i>	<i>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</i>
15:05 - 15:55 Neurodynamik Anfänger Cornelia	15:05 - 15:55 Sport mit MS & Parkinson Kathrin	15:05 - 15:55 Qi Gong Juliane	15:05 - 15:55 Reha light Katja	15:05 - 15:55 Reha light Sascha	
16:05 - 16:55 Reha light Sascha	16:05 - 16:55 Rehafit Kathrin	16:05 - 16:55 Tanzen Daniel	16:05 - 16:55 Rückenfit Oksana	16:05 - 16:55 Rehafit Tanja	Betreute Trainingszeiten <i>Montag bis Freitag 09:00- 11:00 Uhr Montag bis Donnerstag 17:00-19:00 Uhr</i>
17:05 -17:55 Hula Hoop Cornelia	17:05 - 17:55 Bauch Beine Po Kathrin		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		Kursplanänderung Ab 01.05.2024 Reha Light Donnerstag 10:05-10:55 Uhr mit Markus Rehafit Freitag 10:05-10:55 Uhr mit Markus
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 Jana		
Reha Light	ein umfassendes Training für Personen, die Beschwerden haben oder wieder langsam mit dem Sport beginnen möchten				* Änderungen der Kursleitung vorbehalten
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				