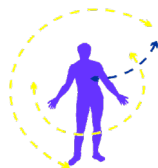


Kursplan



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 06.01.2025

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 <i>Montag bis Freitag</i> 09:00-13:00 Uhr und 16:00-20:00 Uhr <i>Samstag</i> 10:00-12:00 Uhr ab 05.02.25 Mittwoch 14:00-17:00 Uhr Damensauna
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	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
11:05-11:55 Qi Gong Juliane	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	
15:05 - 15:55 Neurodynamik Anfänger Cornelia	15:05 - 15:55 Sport mit MS & Parkinson Kathrin		15:05 - 15:55 Reha light Katja	15:05 - 15:55 Reha light Sascha	Betreute Trainingszeiten Montag bis Freitag 09:00- 11:00 Uhr Montag bis Donnerstag 17:00-19:00 Uhr
16:05 - 16:55 Reha light Sascha	16:05 - 16:55 Rehafit Kathrin	16:05 - 16:55 Tanzen Daniel	16:05 - 16:55 Rückenfit Jana	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 Nordic Walking Rüdiger	17:05 - 17:55 Rehafit Cornelia	17:05 - 17:55 Indoor Cycling Rüdiger	Wieder da Rückenfit Donnerstag 16:05Uhr mit Jana
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		
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		
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				

* Änderungen der Kursleitung vorbehalten