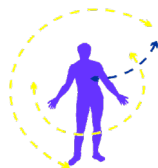


Kursplan




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 07.10.2024

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 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	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 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 Oksana	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	
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		Kursplanänderung Ab 07.10.2024 Montag Qi Gong 11:05-11:55 Uhr Juliane
Reha Light Rehafit Reha Plus Themenkurs Outdoor/Live	ein umfassendes Training für Personen, die Beschwerden haben oder wieder langsam mit dem Sport beginnen möchten ein ausgewogenes Kraft- und Ausdauertraining für die allgemeine Fitness ein Training, das Grenzbereiche der Belastung erreicht ohne gesundheitliche Gefährdung Training mit themenbezogener Ausrichtung von speziell ausgebildeten Trainern Walken und Laufen am Eutiner See, Live Kurse, Gymnastik auf der Terasse				Der Code für Eure Anmeldung in der Thera Connekt APP 

* Änderungen der Kursleitung vorbehalten