

# Kursplan



Mensch in Bewegung Eutin e.V.

ab 27.11.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Allgemeine Informationen	
8:05 - 8:55 Rehafit Kathrin	8:05 - 8:55 Rehafit Sascha	8:05 - 8:55 Rehafit Kathrin	8:05-8:55 Yoga-Mix Cathrin	8:05-8:55 Pilates Kathrin	<b>Unsere Saunazeiten</b> <i>Montag bis Freitag</i> <i>09:00-13:00 Uhr</i> <i>und</i> <i>16:00-20:00 Uhr</i> <i>Samstag</i> <i>10:00-12:00 Uhr</i> <b>ab 05.02.25 Mittwoch</b> <b>14:00-17:00 Uhr Damensauna</b>	
09:05-09:55 Reha light Kathrin	9:05 - 9:55 Bauch Beine Po Tanja	9:05 - 9:55 Body-Fit 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		
<b>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</b>	<b>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</b>	<b>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</b>	<b>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</b>	<b>Gerätetraining von 08:00-21:00 Uhr</b>	<b>Gerätetraining</b> <i>Mo.-Fr. 08:00-21:00 Uhr</i> <i>Samstag 09:00-13:00 Uhr</i>	
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	<b>Betreute Trainingszeiten</b> <b>Montag bis Freitag</b> <i>09:00- 12:00 Uhr</i> <b>Montag bis Donnerstag</b> <i>17:00-19:00 Uhr</i>	
16:05 - 16:55 Reha light Sascha	16:05 - 16:55 Rehafit Kathrin	16:05 - 16:55 Line Dance 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 TanzFit Daniel 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		<b>Neu Neu Neu</b> <b>Yoga-Mix</b> <b>Donnerstag 08:05 Uhr</b> <b>mit Cathrin</b>	
19:05 - 19:55 Sling Training/ Katja Indoor Cycling/Tanja	19:05 - 20:30 Yoga Anja	19:05 - 19:55 Pilates Tanja	19:05 - 19:55 Trampolinworkout Rüdiger			
Reha Light Rehafit	<i>ein umfassendes Training für Personen, die Beschwerden haben oder wieder langsam mit dem Sport beginnen möchten</i> <i>ein ausgewogenes Kraft- und Ausdauertraining für die allgemeine Fitness</i> <i>ein Training, das Grenzbereiche der Belastung erreicht ohne gesundheitliche Gefährdung</i> <i>Training mit themenbezogener Ausrichtung von speziell ausgebildeten Trainern</i> <i>Walken und Laufen am Eutiner See, Live Kurse, Gymnastik auf der Terasse</i>				<small>*Änderungen der Kursleitung vorbehalten</small>	
Reha Plus						
Themenkurs						
Outdoor						