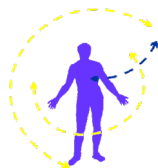


Kursplan



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 02.04.2025

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	
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	
<i>Gerätetraining von</i> 08:00-21:00 Uhr	<i>Gerätetraining von</i> 08:00-21:00 Uhr	<i>Gerätetraining von</i> 08:00-21:00 Uhr	<i>Gerätetraining von</i> 08:00-21:00 Uhr	<i>Gerätetraining von</i> 08:00-21:00 Uhr	<i>Gerätetraining</i> Mo.-Fr. 08:00-21:00 Uhr Samstag 09:00-13:00 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 <i>Montag bis Freitag</i> 09:00- 12:00 Uhr <i>Montag bis Donnerstag</i> 17:00-19:00 Uhr
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		
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		Neu Neu Neu TanzFit Mittwoch 17:05 Uhr mit Daniel
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	Walken und Laufen am Eutiner See, Live Kurse, Gymnastik auf der Terrasse				