



Kursprogramm ab 02.03.2026

Montag:	09.00 – 10.00 Uhr	Beckenbodenschule	Halle	versch. ÜL
	16.10 – 16.55 Uhr	Rehasport <i>mit Verordnung</i>	Halle	Ana-Lena B.
	17.05 – 17.50 Uhr	Zirkeltraining	Turnsaal	Ana-Lena B.
	17.30 – 18.45 Uhr	Entspannungsyoga	Raum 5	Antje M.
	17.55 – 18.40 Uhr	Zirkeltraining	Turnsaal	Ana-Lena B.
	18.00 – 19.05 Uhr	Antara®	Halle	Andrea H.
Dienstag:	16.20 – 17.05 Uhr	Zirkeltraining	Turnsaal	Sonja W.
	17.15 – 18.05 Uhr	Fit im Alltag	Raum 5	Sonja W.
	17.15 – 18.00 Uhr	Rehasport <i>mit Verordnung</i>	Halle	Lisa M. (ab 10.03.)
	18.00 – 18.45 Uhr	Rehasport <i>mit Verordnung</i>	Halle	Lisa M. (ab 10.03.)
	18.10 – 18.55 Uhr	Mobilität & Entspannung	Raum 5	Sonja W.
	18.45 – 19.30 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik	Halle	Birthe A.
Mittwoch:	16.30 – 17.45 Uhr	Core, Stretch & Relax	Halle	Mareike H.
	17.00 – 17.45 Uhr	Zirkeltraining	Turnsaal	Sonja W.
	17.50 – 18.50 Uhr	Wirbelsäulenfitness	Halle	Sonja W.
Donnerstag:	17.10 – 18.00 Uhr	Bodyfit	Halle	Lisa M. / Stina B.
	17.10 – 17.55 Uhr	Balance & Stabilität	Raum 5	Franka L.
	17.15 – 18.00 Uhr	Zirkeltraining	Turnsaal	Celine G.
	18.05 – 18.50 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik	Halle	Celine G.
	18.05 – 19.05 Uhr	Bauch, Beine, Po	Raum 5	Lisa M. / Stina B.
	19.00 – 20.15 Uhr	Yoga	Halle	Elvira R.
Freitag:	15.15 – 16.00 Uhr	Rehasport <i>mit Verordnung</i>	Halle	Marie S.
	16.15 – 17.00 Uhr	Rehasport <i>mit Verordnung</i>	Halle	Marie S.

Bitte spätestens 10 Minuten vor Kursbeginn vor Ort sein!

Kontakt:
 E-Mail: info@sgr-lubinus.de
 Homepage: www.sgr-lubinus.de
 Telefon 0431- 388 8722 (tgl. 15 - 18 Uhr)

SGR Lubinus e.V.
 Steenbeker Weg 33
 24106 Kiel