Kursprogramm ab 05.10.2026

Montag:	16.10 – 16.55 Uhr	Zirkeltraining für Einsteiger	Turnsaal	Ana-Lena B.
	17.05 – 17.50 Uhr	Zirkeltraining	Turnsaal	Ana-Lena B.
	17.05 – 17.50 Uhr	Power Cardio	Halle	N. N.
	17.30 – 18.45 Uhr	Entspannungsyoga	Raum 5	Antje M.
	17.55 – 18.40 Uhr	Zirkeltraining intense	Turnsaal	Ana-Lena B.
	18.00 – 19.05 Uhr	Antara®	Halle	Andrea H.
Dienstag:	16.20 – 17.05 Uhr	Zirkeltraining	Turnsaal	Lisa M.
	17.15 – 18.05 Uhr	Fit im Alltag	Raum 5	Theresa P.
	17.15 – 18.00 Uhr	Rehasport *mit Verordnung*	Halle	Lisa M.
	18.00 – 18.45 Uhr	Rehasport *mit Verordnung*	Halle	Lisa M.
	18.10 – 18.55 Uhr	Functional Mobility & Stretch	Raum 5	Theresa P.
	18.45 – 19.30 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik	Halle	Birthe A.
Mittwoch:	09.00 – 10.00 Uhr	Beckenbodenschule	Halle	versch. ÜL
	17.00 – 17.45 Uhr	EasyFit	Halle	Anna S.
	17.00 – 17.45 Uhr	Zirkeltraining	Turnsaal	Sophie F.
	17.50 – 18.50 Uhr	Wirbelsäulenfitness	Halle	Sophie F.
	19.00 – 20.15 Uhr	Sanfter Yoga-Flow	Halle	Lilly H.
Donnerstag:	17.10 – 18.00 Uhr	Bodyfit	Halle	Larissa E. / Jule M.
	17.10 – 17.55 Uhr	Balance & Stabilität	Raum 5	Sophie F.
	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	Larissa E. / Jule M.
	19.00 – 20.15 Uhr	Yoga	Halle	Elvira R.
Freitag:	15.15 – 16.00 Uhr	Rehasport *mit Verordnung*	Halle	Marie S.
	16.15 – 17.00 Uhr	Rehasport *mit Verordnung*	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