

Herbstkursplan 2023

25.09.2023 - 17.12.2023

Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag		Samstag
Raum 1	Raum 2 /Extern	Raum 1	Raum 2 /Extern	Raum 1	Raum 2	Extern	Raum 1/Extern	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1
9:45 Senioren- gymnastik (Katrin) 144€ (130€ Senioren)		07:00 Hatha Yoga (Karen) 	9:45 & 10:45 Senioren HS (Maria) BHW HS MG Extern o. 75 €	9:00 Präventives Ausdauertraining für Senioren (Jenny) 130 € Senioren			7:30 Aquafitness (Maria) 17.8.-19.10. & 26.10.-14.12. Elbeschwimmhalle 150 €/120 €				
		09:30 Sanftes Multifitness (Rike) 120€ (108€ Senioren)	10:45 Rückbildungsyoga (Ronja) 100 €	10:15 Multifitness für Senioren (Jenny) 130 € Senioren		17:00 Hatha Yoga (Marie) Wüstenjerichow 144 €	10:00 Krabbeln & Brabbeln (Romy) 120 €		13:45 75 min Pole Mums (Nine) 180 €		12:00 75 min Aerial Hoop (Frida) 150 € Sonntag
	16:15 Hatha Yoga (Jessica) 120 €	15:00 Aerial Yoga Beginner (Anna) 100 €				17:00 Entspannung mit Yoga (Patricia) nicht am 18.10, 25.10. Neue Neustadt 100 €	16:30 Aerial Yoga Fitness (Vici) 120 €	16:00 Teen Dance 10-14 Jahre (Chanti) 120 €	15:30 Kids Dance 6-10 Jahre (Chanti) MG Kids o. 108 €	15:30 Vinyasa Yoga (Isi) 120 €	18:00 75 min Pole Beginner (Bianca) 180 €
15:00 75 min Pole Beginner (Nine) 180 €	16:45 90 min Hatha Yoga- (Anja W.) nicht am 02.10., 30.10. Neue Neustadt 150 €	16:15 Aerial Circus Kids (Bianca/Chanti) 90 €	16:15 Hatha Yoga (Anna) 100 €	15:45 Yoga Kids 5-7 Jahre (Marina) MG Kids o. 108 €	15:45 Yoga für Schwangere (Ronja) 120 €	18:00 Dancefitness (Ronja) Hegelgymnasium MG Extern o. 75 €	17:45 75 min Aerial Hoop (Jenny) 150 €	17:15 Vinyasa Yoga (Ronja) 120 €	17:00 75 min Workout on Pole (Nine) 180 €	16:45 8x90 min Stress release & happier living (Tiffany) 120 €	
16:45 Multifitness Rücken (Chiara) 120 €	17:30 90 min Hatha Yoga (Ronja) 180 €	17:45 Multifitness Rücken (Martina) 120 € (110 € Online)	17:00 & 17:45 Aquadgymnastik (Matthias) NRZ 120 €	17:00 Body Fit (Lisa) 120 €	17:00 Qigong (Jenny) nicht am 18.10., 13.12. 120 €	18:15 Hatha Yoga (Patricia) nicht am 19.10., 25.10. Neue Neustadt 100 €	17:00 & 18:00 Pilates (Simone) Neue Neustadt 120 €	18:30 Hatha Yoga (Isi) 120 €	18:30 75 min Beginner/ Aufsteiger Mix (Jacquie) 180 €	<h2>Standorte</h2> <p>Buckau Schönebecker Straße 110b, 39104 MD (s. extra Kursplan) BWH HS / Outdoor HS Breitscheidstraße 2, 39114 MD Neue Neustadt Schöppensteg 9 , 39124 MD NRZ Hopfengarten Gustav-Ricker-Straße 4, 39120 MD Wüstenjerichow Dorfstraße 30b, 39291 Möckern Schwimmhalle Olvenstedt Johannes-Göderitz-Straße 113, 39130 MD Elbeschwimmhalle Virchowstraße 9, 39104 MD</p> <p>Kurse mit diesem Zeichen werden auch als ONLINE Kurs angeboten</p>	
18:00 Cardiofitness (Chiara) 120 €		19:00 Pilates (Martina) 120 € (110 € Online)	17:30 Happy Yoga (Anja A.) 100 €	18:15 Yoga meets HIIT - Athleticflow (Rike) 120 € (110€ Online)	18:15 Männer Yoga (Basti) 120 €	18:30 Aerial Yoga Fitness (Dani) 9x Wüstenjerichow 90 €	Teilnahme nach Anmeldung über unsere Webseite www.omnia-magdeburg.com oder mail@omnia-magdeburg.com 0391 / 55 83 93 20 Instagram & Facebook via omnia_magdeburg		20:00 75 min Pole Aufsteiger/ Kenner Mix (Jacquie) 180 €		
19:15 Bauch-Beine-Po (Chiara) 120 €	19:15 Hatha Yoga (Isi) 120 €		18:45 Happy Yoga (Anja A.) 100 €	19:30 Multifitness Rücken (Rike) 144 € (130 € Online)	19:30 45 min AROHA® (Jenny) nicht am 18.10., 13.12. 100 €	20:00 & 20:45 Aquafitness (Yvonne) 6.9.-25.10. & 01.11-20.12 SH Olvenstedt 90 €	Unsere Präventionskurse sind nach §20 SGB V durch die Krankenkassen bezuschussbar.				