Sommerkursplan 2023

10.07. bis 17.09.2023

GesundheitsZentrum-Magdeburg e.V.
Kursraum 1 & 2:
Bakestraße 3
39108 Magdeburg

Montag

Raum 1	Raum 2 /Extern
9:45 Senioren-gymnastik (Katrin) 120€ (108€ Seniors)	
13:45 *75 min* Pole Mums (Nine) nicht am 24.7., 31.7. 120 €	**15:00** Teen Dance 10-14 Jahre (Chanti) nicht am 11.9.23 MG Kids o. 81 €
15:15 *75 min* Pole Einsteiger (Nine) nicht am 24.7., 31.7. 120 €	**16:45** *90 min* Hatha Yoga (Anja W.) nicht am 31.7., 7.8. Neue Neustadt 120 €
16:45 Multifitness-Rücken (Chiara) 100 €	**16:15** Hatha Yoga (Ronja) 100 €
18:00 Cardiofitness (Chiara) 100 €	**17:30** *90 min* Hatha Yoga (Ronja) 150 €
19:15 Bauch-Beine-Po (Chiara) 100 €	**19:15** T-bow® Cross Over (Katrin) nicht am 24.7., 11.9. 80 €

Dienstag

Raum 1	Raum 2 /Extern
07:00 Hatha Yoga (Karen) nur 11.7.-15.8. 60 €	
09:30 Multifitness (Rike) 120€ (108€ Seniors)	**9:45 & 10:45** Senioren-gymnastik (Maria) BWH HS MG Extern
15:00 Aerial Yoga Beginner (Anna) 100 €	**16:00** Yoga für Schwangere (Marie) 100 €
16:30 Kids Pole (Bianca) nur am 18.7., 15.8., 29.8., 5.9., 12.9. 45 €	**17:00 & 17:45** Aquagymnastik (Matthias) 1.8.-12.9. NRZ 84 €
17:45 Multifitness Rücken (Martina) 120 €	**17:15 & 18:30** Happy Yoga (Anja A.) erst ab 8.8. 60 €
19:00 Pilates (Martina) 120 €	

Mittwoch

Raum 1	Raum 2	Extern
09:30 MaPa-Baby-Aerial Yoga (Marie) nicht am 19.7., 9.8., 16.8. 70 €		**9:30** Senioren-gymnastik (Jenny) Outdoor 90€ (81 € Seniors)
	12:00 *45 min* Yoga in der Mittagspause (Martina) 75 €	**17:00** Hatha Yoga - (Marie) nur am 12.7., 2., 9., 23., 30.8. Wüstenjerichow 50 €
		17:00 Entspannung mit Yoga (Patricia) nicht am 2.8., 9.8.,16.8. Neue Neustadt 70 €
15:45 Body Workout (Chiara) 120 €	**15:45** Yoga Kids 5-7 Jahre (Marina) MG Kids o. 90 €	**18:00** Dancefitness (Ronja) Outdoor 75 € o. MG Extern
17:00 Aerial Yoga Fitness (Vici) 100 €	**17:00** Yoga meets HIIT – Athleticflow (Rike) 100 €	**18:15** Hatha Yoga (Patricia) nicht am 2.8., 9.8.,16.8. Neue Neustadt 70 €
18:15 Body Fit (Lisa) nicht am 26.7. 90 €	**18:15** Männer Yoga (Basti) erst ab 9.8. 60 €	**18:30** Aerial Yoga Fitness (Dani) nicht am 12.7., 19.7. Wüstenjerichow 80 €
19:30 Multifitness Rücken (Rike) 120 €		**20:00 & 20:45** Aquafitness (Yvonne) 6.9.-25.10. SH Olvenstedt 90 €

Donnerstag

Raum 1	Raum 2/Extern
	7:30 Aquafitness (Maria) 17.8.-19.10. Elbeschwimmhalle 150 €
	16:00 Power Pilates (Chanti) 100 €
16:30 Aerial Yoga (Isi) 100 €	**17:00** Pilates (Simone) nicht am 3.8., 10.8. Outdoor HS MG Extern
17:45 *75 min* Aerial Hoop (Jenny) 125 €	**17:15** Vinyasa Yoga (Ronja) nicht am 14.9. 90 €
	18:30 Hatha Yoga (Isi) ab 20.7. 90 €

Teilnahme nach Anmeldung über unsere Webseite
www.gesundheitszentrum-md.de
info@gesundheitszentrum-md.de
0391 / 55 83 93 20
Instagram & Facebook via gesundheitszentrum_md

Unsere **Präventionskurse** sind nach §20 SGB V durch die Krankenkassen bezuschussbar.

Freitag

Raum 1	Raum 2
15:30 Kids Dance (Chanti) MG Kids o. 90 €	**15:30** Vinyasa Yoga (Isi) ab 21.7 90 €
17:00 *75 min* Wokout on Pole (Nine) 150 €	
18:30 *75 min* Beginner/Aufsteiger Mix Pole (Jacquie) 150 €	**18:30** Stretch out (Nine) nicht am 14.7., 28.7. 80 €
20:00 *75 min* Aufsteiger/ Kenner Mix Pole (Jacquie) 150 €	

Samstag

Raum 1
12:00 *75 min* Aerial Hoop (Frida) 125 €

Sonntag

18:00 *75 min* Pole Einsteiger (Bianca) nicht am 23.7., 30.7. 120 €

Standorte

Outdoor
Treffen in der Bakestraße 3
Neue Neustadt
Schöppensteg 9 , 39124 Magdeburg
BWH HS
Breitscheidstraße 2, 39114 Magdeburg
NRZ Hopfengarten
Gustav-Ricker-Straße 4, 39120 Magdeburg
Wüstenjerichow
Dorfstraße 30b, 39291 Möckern
Schwimmhalle Olvenstedt
Johannes-Göderitz-Straße 113, 39130 Magdeburg
Elbeschwimmhalle
Virchowstraße 9, 39104 Magdeburg

Kurse mit diesem Zeichen werden auch als ONLINE Kurs angeboten