



# Winterkursplan 2023

09.01. – 31.03.2023 - 12 Wochen Kurse nur für Dich!

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

Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag			Freitag
Raum 1	Raum 2/Extern	Raum 1/Extern	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Extern	Raum 1	Raum 2	Extern	Raum 1
9:45		10:00 & 11:15	09:30	09:00			07:00		7:30	15:30
Senioren- gymnastik (Katrin)		Senioren- gymnastik (Maria)	Multifitness (Rike)	Ausdauertraining für Senioren (Jenny)			Hatha Yoga (Karen)		Aquafitness (Maria) Elbeschwimmhalle	Yoga Mix (Isabell)
144 €		MG Extern	144 €	144 €			144 €		180 €	120 €
15:30	<b>NEU</b>	10:00	<b>NEU</b>	10:15			10:00			
Kinder Yoga (Marina) Neue Neustadt		MaPa-Baby- Aerial Yoga (Vici)	Rückbildungs- yoga (Ronja)	Multifitness für Senioren (Jenny)			MaPa-Baby-Fit (Vici)			
108€		120€	120 €	144 €			120€			
16:45	<b>NEU</b>			15:00	<b>NEU</b>	17:00	17:30 & 18:30	15:15	16:00	15:30
Hatha Yoga (Anja W.) Neue Neustadt				Yoga Minis 3-4 Jahre, 45 min (Marina)		Entspannungs- mix (Patricia) Neue Neustadt	Pilates (Simone) BWH HS	Hatha Yoga (Martina)	Qigong (Jenny) 10 Wochen	Bewegungskids 6-12 Jahre (Chantal)
120€				MG Kids		120 €	MG Extern	120€	120 €	MG Kids
16:15	16:45	16:30	<b>NEU</b>	16:00	16:00	18:15	18:00	16:30	17:15	17:00
Hatha Yoga (Ronja)	Multifitness- Rücken (Rike)	Aerial Deep (Marie)	Body Workout (Chiara)	Yoga Kids 4-7 Jahre, 45 min (Marina)	Yoga für Schwangere (Ronja)	Hatha Yoga (Patricia) Neue Neustadt	Dancefitness (Ronja) Hegelgymnasium	Aerial Yoga (Isabell)	Power Yoga (Alicja)	PMR (Rike) 8 x 90 min Neue Neustadt
120 €	144 €	120 €	120 €	MG Kids	120 €	120 €	90 € o. MG Extern	120€	120 €	144€
17:30	18:00	17:45	17:15 & 18:30	17:00	17:15	17:00		17:45	18:30	Standorte
Hatha Yoga 90 min (Ronja)	Cardiofitness (Suzann)	Multifitness Rücken (Martina)	Happy Yoga (Anja A.)	Aerial Yoga Fitness (Vici)	Body Fit (Lisa)	Hatha Yoga - (Marie) Wüstenjerichow		Aerial Hoop (Jenny)	Deep Stretch Yoga (Alicja)	Neue Neustadt Schöppensteg 9, 39124 Magdeburg BWH HS Breitscheidstraße 2, 39114 Magdeburg Wüstenjerichow Dorfstraße 30b, 39291 Möckern Hegelgymnasium Steubenallee, 39104 Magdeburg Schwimmhalle Olvenstedt Johannes-Göderitz-Straße 113, 39130 Magdeburg Elbeschwimmhalle Virchowstraße 9, 39104 Magdeburg
180 €	120 €	144€	120 €	120€	120 €	120 €		120€	120€	
19:15	19:15	19:00		18:15	18:30	18:30		19:00		
Hatha Yoga (Isabell)	Bauch-Beine-Po (Chiara)	Pilates (Martina)		Yoga meets HIIT – Athleticflow (Rike)	Männer Yoga (Basti)	Aerial Yoga Fitness (Daniela) Wüstenjerichow		Hatha Yoga (Isabell)		
120 €	120 €	144€		120 €	120 €	120 €		120€		
				19:30		20:00 & 20:45				
				Multifitness Rücken (Rike)		Aquafitness (Yvonne) SH Olvenstedt				
				144 €		135 €				

Teilnahme nur nach Anmeldung über unsere Webseite  
[www.gesundheitszentrum-md.de](http://www.gesundheitszentrum-md.de)

Fragen?

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.



Kurse mit diesem Zeichen  
werden auch als ONLINE  
Variante angeboten.