Frühjahrskursplan 2023

03.04.-30.06.2023

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

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

Montag (3.04.-26.6.)			Dienstag (11.4.-27.6.)		Mittwoch (12.4.-28.6.)			Donnerstag (6.4.-29.6.)		Freitag (14.4.-30.6.)	
Raum 1	**Raum 2**	**Neue Neustadt**	**Raum 1/Extern**	**Raum 2**	**Raum 1**	**Raum 2**	**Extern**	**Raum 1**	**Raum 2/Extern**	**Raum 1**	**Raum 2**
9:45			**09:30**	**09:30**	**09:00**			**07:00**	**7:30**		
Senioren-gymnastik (Katrin) 120 € (108€ Senioren)			MaPa-Baby-Aerial Yoga (Marie) 120 €	Multifitness (Rike) 144 € (130€ Senioren)	Ausdauertraining für Senioren (Jenny) 144 € (130€ Senioren)			Hatha Yoga (Karen) 144 €	Aquafitness (Maria) Elbeschwimmhalle 180 €		
			9:45 & 10:45	**10:45**	**10:15**	**12:00**	**17:00**			**14:30**	
			Senioren-gymnastik (Maria) BWH HS MG Extern	Rückbildungs-yoga (Ronja) 120 €	Multifitness für Senioren (Jenny) 144 € (130€ Senioren)	Yoga in der Mittagspause **45 min** (Martina) 90 €	Hatha Yoga - (Marie) Wüstenjerichow 120 €			Krabbeln & Brabbeln 1-3 Jahre (Chanti) 108 €	
	15:30	**15:30**	**15:15**				**17:00**			**15:45**	**15:45**
	Pilates (Anja H.) 100 €	Kinder Yoga (Marina) Neue Neustadt 108 €	Teen Dance 10-14 Jahre (Chanti) MG Kids o. 108 €				Entspannungs-mix (Patricia) Neue Neustadt 110 €			Kids Dance (Chanti) MG Kids o. 108 €	Vinyasa Yoga (Isi) 120 €
16:15	**16:45**	**16:45**	**16:30**	**16:00**	**15:45**	**16:00**	**18:00**	**16:15**	**16:00**		**17:00**
Hatha Yoga (Ronja) 100 €	Multifitness-Rücken (Rike) 120 €	Hatha Yoga **90 min** (Anja W.) Neue Neustadt 150 €	Aerial Yoga Deep (Marie) 120€	Body Workout (Chiara) 120 €	Yoga Kids 5-7 Jahre (Marina) MG Kids o. 108 €	Yoga für Schwangere (Ronja) 120 €	Dancefitness (Ronja) Hegelgymnasium 90 € o. MG Extern	Aerial Yoga (Isi) 120 €	Qigong (Jenny) 10 Wochen 120 €		Entspannung mit Klang (Jennifer) 150€
17:30	**18:00**	**18:30 & 19:30**	**17:00 & 17:45**	**17:15 & 18:30**	**17:00**	**17:15**	**18:15**	**17:45**			
Hatha Yoga **90 min** (Ronja) 150 €	Cardiofitness (Caro/Chiara) 100 €	Pilates (Simone) Neue Neustadt 90 €	Aquagymnastik (Matthias) NRZ 144 €	Happy Yoga (Anja A.) 120 €	Aerial Yoga Fitness (Vici) 120 €	Body Fit (Lisa) 120 €	Hatha Yoga (Patricia) Neue Neustadt 110 €	Aerial Hoop (Jenny) 120 €			
19:15	**19:15**		**17:45**		**18:15**	**18:30**	**18:30**	**19:00**			
Hatha Yoga (Isi) 100 €	Bauch-Beine-Po (Chiara) 100 €		Multifitness Rücken (Martina) 144 €		Yoga meets HIIT – Athleticflow (Rike) 120 €	Männer Yoga (Basti) 120 €	Aerial Yoga Fitness (Dani) Wüstenjerichow 120 €	Hatha Yoga (Isi) 120 €			
			19:00		**19:30**		**20:00 & 20:45**				
			Pilates (Martina) 144 €		Multifitness Rücken (Rike) 144 €		Aquafitness (Yvonne) SH Olvenstedt 67,50 €				

Teilnahme nach Anmeldung über unsere Webseite
www.gesundheitszentrum-md.de

info@gesundheitszentrum-md.de
0391 / 55 83 93 20
Instagram & Facebook via gesundheitszentrum_md

Kurse mit diesem Zeichen werden auch als ONLINE Variante angeboten.

Standorte

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
Hegelgymnasium
Steubenallee, 39104 Magdeburg
Schwimmhalle Olvenstedt
Johannes-Göderitz-Straße 113, 39130 Magdeburg
Elbeschwimmhalle
Virchowstraße 9, 39104 Magdeburg