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

# Winterkursplan 2024

**08.01.2024 - 28.03.2024**

omnia
Raum für ganzheitliche Gesundheitsförderung

## Montag

| Raum 1 | Raum 2/Extern | Buckau |
|---|---|---|
| **9:45** | | |
| Senioren-gymnastik (Katrin) | | |
| 144€ (130€ Senioren) | | |
| | | **15:30** |
| | | Pilates (Anja H.) Buckau |
| | | 120 € |
| **16:45** | **16:15** | **16:45** |
| Multifitness Rücken (Chiara) | Hatha Yoga (Jessica) | Bauch-Beine-Po (Simone) Buckau |
| 120 € | 120 € | 120 € |
| **18:00** | **17:30** *90 min* | **18:00** |
| Cardiofitness (Chiara) | Hatha Yoga (Ronja) | Pilates (Simone) Buckau |
| 120 € | 216 € | 120 € |
| **19:15** | **19:15** | |
| Bauch-Beine-Po (Chiara) | Hatha Yoga (Isi) | |
| 120 € | 120 € | |

## Dienstag

| Raum 1/Buckau | Raum 2/Extern |
|---|---|
| **07:00** | **9:45 & 10:45** |
| Hatha Yoga (Karen) | Senioren HS (Maria) BHW HS |
| 144 € (132 € Online) | MG Extern o. 120 € |
| **09:30** | **10:45** |
| Sanftes Multifitness (Rike) | Rückbildungsyoga (Ronja) |
| 144 € (130 € Senioren) | 144 € |
| | **15:00** |
| | Qigong Einsteiger (Jenny H.) nicht am 6.2., 19.3 |
| | 120 € |
| | **16:15** |
| | Hatha Yoga (Anna) |
| | 120 € |
| **17:45** | **17:00 & 17:45** |
| Body Workout (Janine) Buckau | Aquagymnastik (Matthias) NRZ |
| 120 € | 144 € |
| **17:45** | **17:30** |
| Multifitness Rücken (Martina) | Happy Yoga (Anja A.) |
| 144 € (132 € Online) | 120 € |
| **19:00** | **18:45** |
| Pilates (Martina) | Happy Yoga (Anja A.) |
| 144 € (132 € Online) | 120 € |

## Mittwoch

| Raum 1 | Raum 2 | Buckau | Extern |
|---|---|---|---|
| **9:00** | | **9:30 & 10:30 & 11:30** | |
| Präventives Ausdauertraining für Senioren (Jenny H.) | | Reha Orthopädie (Patricia) Buckau | |
| 144€ (130€ Senioren) | | §44 SGB IX | |
| **10:15** | | | **17:00** |
| Multifitness für Senioren (Jenny H.) | | | Hatha Yoga (Marie) Wüstenjerichow |
| 144€ (130€ Senioren) | | | 144 € |
| | | | **17:00** |
| | | | Entspannung mit Yoga (Patricia) Neue Neustadt |
| | | | 120 € |
| **15:45** | **15:45** | | **18:00** |
| Kinder Yoga 5-7 Jahre (Marina) | Yoga für Schwangere (Ronja) | | Dancefitness (Ronja) Hegelgymnasium nicht am 7.2., 27.3. |
| 108 € o. MG Kids | 144 € | | MG Extern o. 100 € |
| **17:00** | **17:00** | | **18:15** |
| Body Fit (Lisa) | Qigong Fortgeschrittene (Jenny H.) nicht am 7.2., 20.3. | | Hatha Yoga (Patricia) Neue Neustadt |
| 120 € | 120 € | | 120 € |
| **18:15** | **18:15** | **17:45** | |
| Yoga meets HIIT - Athleticflow (Rike) | Männer Yoga (Basti) | Hatha Yoga (Guido) nicht am 10.01. Buckau | |
| 120 € (110€ Online) | 120 € | 110 € | |
| **19:30** | **19:30** *45 min* | **19:00** | **20:00 & 20:45** |
| Multifitness Rücken (Rike) | AROHA® (Jenny H.) nicht am 7.2., 20.3. | Hatha Yoga Intensive (Guido) nicht am 10.01. Buckau | Aquafitness (Yvonne) SH Olvenstedt |
| 144 € (132 € Online) | 100 € | 110 € | 156 € |

## Donnerstag

| Extern | Raum 2 / Buckau |
|---|---|
| **7:30** | **17:15** |
| Aquafitness (Maria) Elbeschwimmhalle | Vinyasa Yoga (Ronja) |
| 180 € | 144 € |
| **16:00** | **18:30** |
| Bewegungskids 4 - 7 Jahre (Jenny L.) Buckau | Hatha Yoga (Isi) |
| 108 € o. MG Kids | 120 € |
| **17:00** | **17:45** |
| Pilates (Simone) Neue Neustadt | Pilates (Rike) Buckau ab 25.01. |
| 120 € | 120 € |
| | **19:00** |
| | Multifitness Rücken (Rike) Buckau ab 25.01. |
| | 120 € |

## Freitag

| Raum 2 |
|---|
| **15:30** |
| Vinyasa Yoga (Isi) |
| 120 € |

## Standorte

Buckau
Schönebecker Straße 110b, 39104 MD
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

Kurse mit diesem Zeichen werden auch als ONLINE Kurs angeboten

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

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