

Herbstkursplan 2022

26.09. – 16.12.2022 - 12 Wochen Kurse nur für Dich!

GesundheitsZentrum-Magdeburg e.V.

Kursraum 1 & 2:

Bakestraße 3

39108 Magdeburg

Montag (10 Wochen)		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag	
Raum 1	Raum 2/Extern	Raum 1 / Extern	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Extern	Raum 1	Raum 2 / Extern		
9:45		10:00	09:30	09:00	9:00		07:00	07:30		
Senioren-gymnastik (Katrin)		Senioren-gymnastik (Maria) BWH HS bis 24.1.23	Multifitness (Rike)	Präventives Ausdauertraining für Senioren (Jenny)	Mama-Baby-Fit (Victoria)		Hatha Yoga (Karen)	Aquafitness (Maria) Elbeschwimmhalle ab 01.09.22		
120 € // 108 € (Senioren-rabatt)		112,50 € oder MG	144 € // 130 € (Senioren-rabatt)	144 € // 130 € (Senioren-rabatt)	120 €		144 €	120 €	Raum 1	
		11:15	10:45	10:15	10:15				15:30	
		Senioren-gymnastik (Maria) BWH HS bis 24.1.23	Rückbildungs-yoga (Ronja)	Multifitness für Senioren (Jenny)	Go deep with Yoga (Jenny F.)				Yoga Mix (Isabell)	
		112,50 € oder MG	120 €	144 € // 130 € (Senioren-rabatt)	120 €				120 €	
	15:30					17:00	17:30 & 18:30	16:15	16:00	
	Kinder Yoga (Marina) Neue Neustadt					Entspannungs-mix (Patricia) Neue Neustadt	Pilates (Simone) BWH HS bis 25.1.23	Aerial Yoga Fitness (Daniela)	Qigong (Jenny)	
	80 €					120 €	112,5 € oder MG	120 €	120 €	
	16:15	16:45	16:30	16:00	15:45	15:45	18:15	18:00	17:45	17:15
Hatha Yoga (Ronja)	Hatha Yoga (Anja W.) Neue Neustadt	Yoga in der Schwangerschaft (Ronja)	Body Workout (Chiara)	Vinyasa Yoga (Nancy)	Yoga Minis 3-7 Jahre (Marina)	Hatha Yoga (Patricia) Neue Neustadt	Dancefitness (Ronja) Hegelgymnasium	Aerial Yoga (Isabell)	Multifitness Rücken (Rike)	Bewegungskids 6-12 Jahre (Chantal)
100 €	100 €	120 €	120 €	120 €	MG Kids	120 €	90 € oder MG	120 €	144 €	MG Kids
	17:30	18:00	17:00 & 17:45	17:15	17:15	17:00		19:00	18:30	
Hatha Yoga 90 min (Ronja)	Cardiofitness (Suzann)	Aquafitness (Marie) NRZ Hopfengarten	Happy Yoga (Anja)		Body Fit (Lisa)	Hatha Yoga - (Marie) Wüstenjerichow		Hatha Yoga (Isabell)	Step Aerobic (Victoria)	
150 €	100 €	144 €	120 €		120 €	120 €		120 €	120 €	
	19:15	19:15	17:45	18:30	18:00	18:30				
Hatha Yoga (Isabell)	Bauch-Beine-Po (Chiara)	Multifitness Rücken (Martina)	Happy Yoga (Anja)	Yoga meets HIIT – Athleticflow (Rike)	Männer Yoga (Basti)	Aerial Yoga Fitness (Daniela) Wüstenjerichow				
100 €	100 €	144 €	120 €	120 €	120 €	120 €				
		19:00		19:15		20:00 & 20:45				
		Pilates (Martina)		Multifitness Rücken (Rike)		Aquafitness (Yvonne) Schwimmhalle Olvenstedt ab 07.09.22				
		144 €		144 €		90 €				

Teilnahme nur nach Anmeldung über unsere Webseite www.gesundheitszentrum-md.de
Fragen?
info@gesundheitszentrum-md.de
0391 / 55 83 93 20
Instagram & Facebook via [gesundheitszentrum_md](https://www.instagram.com/gesundheitszentrum_md)

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

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