

omnia Sommerkursplan 2023

Raum für ganzheitliche Gesundheitsförderung

10.07. bis 17.09.2023

OMNIA Magdeburg e.V.

Kursraum 1 & 2:

Bakestraße 3

39108 Magdeburg

Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag		Samstag
Raum 1	Raum 2 / Extern	Raum 1	Raum 2 / Extern	Raum 1	Raum 2	Extern	Raum 1	Raum 2/Extern	Raum 1	Raum 2	Raum 1
9:45 Senioren- gymnastik (Katrin) 120€ (108€ Seniors)		07:00 Hatha Yoga (Karen) nur 11.7.-15.8. 60 €				9:30 Senioren- gymnastik (Jenny) Outdoor 90€ (81 € Seniors)		7:30 Aquafitness (Maria) 17.8.-19.10. Elbeschwimmhalle 150 €	15:30 Kids Dance (Chanti) MG Kids o. 90 €	15:30 Vinyasa Yoga (Isi) ab 21.7 90 €	12:00 75 min Aerial Hoop (Frida) 125 €
		09:30 Multifitness (Rike) 120€ (108€ Seniors)	9:45 & 10:45 Senioren- gymnastik (Maria) BWH HS MG Extern		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 €		16:00 Power Pilates (Chanti) 100 €	17:00 75 min Wokout on Pole (Nine) 150 €		
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 €	15:00 Aerial Yoga Beginner (Anna) 100 €	10:45 Rückbildungs- yoga (Ronja/Marie) 100 €					16:30 Aerial Yoga (Isi) 100 €	17:00 Pilates (Simone) nicht am 3.8., 10.8. Outdoor HS MG Extern	18:30 75 min Beginner/Aufstei- ger Mix Pole (Jacquie) 150 €	18:00 75 min Pole Einsteiger (Bianca) nicht am 23.7., 30.7. 120 €
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 €	16:15 Aerial Circus Kids (Chanti) nur am 01.8., 08.8., 22.8. 27 €	16:00 Yoga für Schwangere (Marie) 100 €		15:45 Yoga Kids 5-7 Jahre (Marina) MG Kids o. 90 €	18:00 Dancefitness (Ronja) Outdoor 75 € o. MG Extern		17:45 75 min Aerial Hoop (Jenny) 125 €	17:15 Vinyasa Yoga (Ronja) nicht am 14.9. 90 €	20:00 75 min Aufsteiger/ Kenner Mix Pole (Jacquie) 150 €	
16:45 Multifitness- Rücken (Chiara) 100 €	16:15 Hatha Yoga (Ronja) 100 €	16:30 Kids Pole (Bianca) nur am 18.7., 15.8., 29.8., 5.9., 12.9. 45 €	17:00 & 17:45 Aquagymanstik (Matthias) 1.8.-12.9. NRZ 84 €	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 €			18:30 Hatha Yoga (Isi) ab 20.7. 90 €	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	
18:00 Cardiofitness (Chiara) 100 €	17:30 90 min Hatha Yoga (Ronja) 150 €	17:45 Multifitness Rücken (Martina) 120 €	17:15 & 18:30 Happy Yoga (Anja A.) erst ab 8.8. 60 €	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 €	Teilnahme nach Anmeldung über unsere Webseite www.gesundheitszentrum-md.de info@gesundheitszentrum-md.de 0391 / 55 83 93 20 Instagram & Facebook via omnia_magdeburg				
19:15 Bauch-Beine-Po (Chiara) 100 €		19:00 Pilates (Martina) 120 €		19:30 Multifitness Rücken (Rike) 120 €		20:00 & 20:45 Aquafitness (Yvonne) 6.9.-25.10. SH Olvenstedt 90 €	Unsere Präventionskurse sind nach §20 SGB V durch die Krankenkassen bezuschussbar.				
							Kurse mit diesem Zeichen werden auch als ONLINE Kurs angeboten				