



Bewegtes Zentrum e.V.

Kortumstraße 125
47057 Duisburg

T: 0203/ 6084148

M: bewegtes-zentrum@web.de
W: www.bewegtes-zentrum.de

Kurse und Termine ab Januar 2021

Liebe Kursteilnehmer*innen

Corona-Schutzbedingungen:

Aufgrund der andauernden Corona-Pandemie, gibt es eine doppelte Planung, als Präsenzveranstaltung und ersatzweise als Zoom-Angebot. Wir werden entsprechend auf die aktuell gültigen Corona-Schutzverordnungen reagieren.

Geänderte Räumlichkeiten, erweitertes Angebot

Nach 15 Jahren haben wir nun endlich die Möglichkeit bekommen weitere Hallenzeiten im Gymnastikraum der Geibelstraße am Dienstag-Abend zu bekommen. Diese Gelegenheit können wir uns nicht entgehen lassen. Das Angebot kann dadurch erweitert werden und findet nun in angemessenen Räumlichkeiten statt.

Tag	Uhrzeit	Kursangebot	Ort
Di.	19.00 – 20.00 Uhr	Qigong	Alle Angebote finden im Gymnastikraum Geibelstraße statt! Geibelstraße/St. Anna-Weg, 47057 DU-Neudorf
Di.	20.15 – 21.15 Uhr	Autogenes Training	
Mi.	9.00 – 10.00 Uhr	Qigong	
Mi.	10.15 – 11.15 Uhr	Qigong	
Mi.	17.45 – 18.45 Uhr	Qigong	
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	Qigong	
Mi.	20.15 - 21.15 Uhr	Pilates	
Do.	20.15 – 21.15 Uhr	Qigong	

Ersatz-Angebot:

Unter den Kontaktbeschränkungen durch die Corona-Schutzverordnung werden folgende Kursstunden über Zoom angeboten:

Tag	Uhrzeit	ZOOM-Kursangebot	ZOOM-LINK
Di.	20.15 – 21.15 Uhr	Autogenes Training	Zoom-Link, siehe Seite 3
Mi.	9.30 – 10.30 Uhr	Qigong	
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	Qigong	
Mi.	20.15 - 21.15 Uhr	Pilates	
Do.	20.15 – 21.15 Uhr	Qigong	

Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Die angebotenen Kurse sind anerkannte Präventionskurse und werden von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Neue Teilnehmer*innen erkundigen sich bitte nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse. Präventionskurse kosten Euro 120,-, haben 10 Kursstunden und bis zu zwei kostenfreie Vertiefungstermine. (Für Mitglieder kostet ein zusätzlicher Kurs Pilates oder Autogenes Training, zusätzlich zur Jahresgebühr, Euro 90,-.)

Die Krankenkassen erlauben noch bis mindestens Ende März 2021 eine Durchführung der Kurse in Videoformaten.

Bewegtes Zentrum e.V.

1. Vorsitzende: Ursula Hermann, Kassenwart: Angel Alava Pons

Bankverbindung: Volksbank Rhein-Ruhr, BIC: GENODED 1 VRR, IBAN: DE 13 3506 0386 1291 0300 00

Steuernummer: 109/5974/0097; Vereinskennziffer LSB: 1002091



Bewegtes Zentrum e.V.

Kursstart 2021

Aufgrund der aktuellen Situation werden die Kurse im Januar im Zoom-Format starten. Die Kurse beginnen am **12.01., 13.01. und 14.01.2021** und gehen bis vor die Osterferien bis zum **23.03., 24.03. und 25.03.2021 (10 Kurstermine + 1 Vertiefungstermin)**. In den Qigong-Kursen werden wir das **Lungen-Qigong**, für starke Abwehrkräfte üben.

Anmeldung Qigong-Kurse

Bitte schreibt mir eine kurze Rückmeldung an welchem Qigong-Kurs (Tag und Uhrzeit) Ihr in diesem Jahr teilnehmen möchtet, wenn die Kurse in Präsenz stattfinden.

Anmeldung Pilates und Autogenes Training

Bitte schreibt mir auch, wenn Ihr an einem der neuen Kurse teilnehmen möchtet. Die Kurse können per Zoom und in Präsenz erst ab 6 Teilnehmer*innen stattfinden.

Für den Pilates-Kurs mitbringen/bereit halten

Ein großes Handtuch als Unterlage für die Matte, wer möchte und hat, kann auch eine eigene Matte mitbringen.

Unterlagerungsmöglichkeiten für den Kopf und die Knie (kleine Kissen oder zusammengerollte Handtücher).

Für den Kurs Autogenes Training mitbringen/bereit halten:

Zwei Decken, Unterlagerungsmöglichkeiten für den Kopf und die Knie (kleine Kissen oder zusammengerollte Handtücher).



Bewegtes Zentrum e.V.

Die Zoom-Meeting-Links im Überblick:

Thema: Autogenes Training, Dienstag 20.15 – 21.15 Uhr

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/88005334499?pwd=amI4cXltWTNuQVE3cGFhTThDWWNQUT09>

Meeting-ID: 880 0533 4499

Kenncode: 623048

Qigong - Mittwoch 9.30 - 10.30 Uhr

Zoom-Meeting beitreten:

<https://us02web.zoom.us/j/89904878685?pwd=VHM4S2h1WjRmbTZiQXdTK3FtWmN5dz09>

Meeting-ID: 899 0487 8685

Kenncode: 801863

Thema: Qigong - Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/85942634119?pwd=b2FMVFo0WDZ5OU1VSiBsdGFYSEJFQT09>

Meeting-ID: 859 4263 4119

Kenncode: 912046

Thema: Pilates - Mittwoch 20.15 - 21.15 Uhr

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/83222863493?pwd=QWV6RHgvdEICZFRpSjFKQ3M5a3Azd09>

Meeting-ID: 832 2286 3493

Kenncode: 601648

Thema: Qigong - Donnerstag 20.15 - 21.15 Uhr

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/84059579457?pwd=OFRDM0RBMmNkbXhTdmhYL1V0NDd6Zz09>

Meeting-ID: 840 5957 9457

Kenncode: 903257

Wir wünschen bewegende und gesunde Kursstunden und ein baldiges Ende der Corona-bedingten Einschränkungen. Bleibt gesund und Zuversichtlich!

Das Team vom Bewegten Zentrum e.V.