



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 2022

Liebe Kursteilnehmer*innen,

Leider ist Corona noch immer nicht überstanden, aber wir dürfen wieder in Präsenz und drinnen Kurse stattfinden lassen. Die jeweils aktuellen Coronaregelungen werde ich per Mail zusenden.

Zunächst werden alle Kurse (für zwei Wochen) wie unten angegeben stattfinden.

Sollten in dem ein oder anderen Kurs die Mindestteilnehmer*innen-Zahl von 6 Kursteilnehmer*innen nicht erreicht werden, kann der Kurs leider nicht weiter stattfinden.

Es entstehen dann keine Kursgebühren für die ersten beiden Termine.

Kurszeiten und Titel

Tag	Uhrzeit	Kurs	Termine
Di.	19.00 – 20.00 Uhr	Gelassenheit durch Qigong	11.01. – 05.04.2022 (10 + 1)
Di.	20:15 – 21:15 Uhr	Stilles Qigong/Meditation	11.01. – 05.04.2022 (10 + 1)
Mi.	9.00 – 10.00 Uhr	Gelassenheit durch Qigong	12.01. – 06.04.2022 (10 + 1)
Mi.	10.15 – 11.15 Uhr	Gelassenheit durch Qigong	12.01. – 06.04.2022 (10 + 1)
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	Gelassenheit durch Qigong	12.01. – 06.04.2022 (10 + 1)
Mi.	20.15 – 21.15 Uhr	Pilates	12.01. – 06.04.2022 (10 + 1)
Do.	20.15 – 21.15 Uhr	Gelassenheit durch Qigong	13.01. – 07.04.2022 (10 + 1)

Die Kurse finden NICHT in der ersten Märzwoche, Di. 01.03., Mi. 02.03. und Do, 03.03.2022 statt.

Veranstaltungsort für alle Kurse:

Gymnastikraum (Sporthalle hinter der Wiese)
Geibelstraße/St. Anna-Weg, 47057 DU-Neudorf
Bei gutem Wetter ggf. draußen.

Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Die laufenden Kurse sind anerkannte Präventionskurse und werden von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Bitte erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse. Präventionskurse kosten Euro 120,-, haben 10 Kursstunden und ein - zwei kostenfreie Vertiefungstermine. Für Mitglieder kostet jeder weitere Kurs, zusätzlich zur Jahresgebühr, Euro 90,-.

Für Pilates und das Stille Qigong, bitte mitbringen:

Ein großes Handtuch als Unterlage für die Matte, Unterlagerungsmöglichkeiten für den Kopf und die Knie (kleine Kissen oder zusammengerollte Handtücher).

Für das Stille Qigong zusätzlich noch eine Decke mitbringen.

Wir wünschen bewegende und gesunde Kursstunden.

Das Team vom Bewegten Zentrum e.V.

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