



# Bewegtes Zentrum e.V.

Kortumstraße 125  
47057 Duisburg

T: 0157 38262480

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

## Kurse und Termine Herbst 2022

### Liebe Kursteilnehmer\*innen,

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.

### Qigong draußen, vor Kursbeginn, auf der Wiese an der Geibelstraße:

Mi. 10.08. – Mi. 17.08. und Mi. 24.08.2022, jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr

(Bei schlechtem Wetter können wir auch in den Gymnastikraum gehen.)

### Die Kurse im Herbst finden wie folgt statt:

Tag	Uhrzeit	Kurs	Termine
Di.	19.00 – 20.00 Uhr	Qigong	30.08. – 13.12.2022 (12 Mal)
Mi.	9.00 – 10.00 Uhr	Qigong	31.08. – 07.12.2022 (12 Mal)
Mi.	10.15 – 11.15 Uhr	Qigong	31.08. – 07.12.2022 (12 Mal)
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	Qigong	31.08. – 07.12.2022 (12 Mal)
Mi.	20.15 – 21.15 Uhr	Pilates	31.08. – 07.12.2022 (12 Mal)
Do.	20.15 – 21.15 Uhr	Qigong	01.09. – 08.12.2022 (12 Mal)

### Die Kurse finden nicht statt am:

27./28./29. Sep. – 04./05./06. Okt. – 11./12./13. Okt. 2022 und 1.11.2022.

### 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 zwei kostenfreie Vertiefungstermine. Jeder weitere Kurs kostet ebenfalls Euro 120,-.

### Für Pilates bitte mitbringen:

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).

Wir wünschen bewegende und gesunde Kursstunden.

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