



# Bewegtes Zentrum e.V.

Kortumstraße 125  
47057 Duisburg

T: 0157 38262480

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

## Kurse und Termine Frühjahr 2023

### Liebe Kursteilnehmer\*innen,

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

Sollten in einem Kurs die Teilnehmer\*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 Termine

Tag	Uhrzeit	Kurs	Termine
Di.	19.00 – 20.00 Uhr	Qigong – 5 Wandlungsphasen	10.01. – 28.03.2023 (10 + 2 Termine)
Mi.	9.00 – 10.00 Uhr	Qigong – 5 Wandlungsphasen	11.01. – 29.03.2023 (10 + 2 Termine)
Mi.	10.15 – 11.15 Uhr	Qigong – 5 Wandlungsphasen	11.01. – 29.03.2023 (10 + 2 Termine)
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	Qigong – 5 Wandlungsphasen	11.01. – 29.03.2023 (10 + 2 Termine)
Mi.	20.15 – 21.15 Uhr	Pilates	11.01. – 29.03.2023 (10 + 2 Termine)
Do.	20.15 – 21.15 Uhr	Qigong – 5 Wandlungsphasen	12.01. – 30.03.2023 (10 + 2 Termine)

Die Kurse umfassen 10 Kurstermine und 2 kostenfreie Vertiefungstermine.

### 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 2 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.

Andrea Hilgert und das Bewegte 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