



Bewegtes Zentrum e.V.

Kortumstraße 125
47057 Duisburg

T: 0157 38262480

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

Kurse und Termine April bis August 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.

Kurszeiten und Termine

Tag	Uhrzeit	Kurs	Termine
Di.	19.00 – 20.00 Uhr	Qigong	25.04. – 20.06.2023
Mi.	9.00 – 10.00 Uhr	Qigong	19.04. – 21.06.2023
Mi.	10.15 – 11.15 Uhr	Qigong	19.04. – 21.06.2023
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	Qigong	19.04. – 21.06.2023
Mi.	20.15 – 21.15 Uhr	Pilates	19.04. – 21.06.2023
Do.	20.15 – 21.15 Uhr	Qigong	20.04. – 22.06.2023
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	Qigong auf der Wiese	16.08. – 23.08. – 30.08.2023
Do.	20.15 – 21.15 Uhr	Qigong auf der Wiese	17.08. – 24.08. – 31.08.2023
	Neue Kurse im Herbst		Ab 05.09.2023

An folgenden Terminen finden keine Kurse statt:

Di. 18.04.2023, Di.16.05. – Do. 18.05.2023 und Di. 06.06. – 08.06.2023

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 Kursstunden zwischen den Oster- und Sommerferien, sind für diejenigen, die beide Kurse im gleichen Jahr besuchen kostenfrei. Für Quereinsteiger*innen werden die Kursstunden als vergünstigtes Schnupperangebot für Euro 60,- angeboten (nicht bezuschussungsfähig).

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