



# Bewegtes Zentrum e.V.

Kortumstraße 125  
47057 Duisburg

T: 0157 38262480

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

## Kurse und Termine August bis Dezember 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	29.08. – 05.12.2023 (12 Mal)
Mi.	9.00 – 10.00 Uhr	Qigong	30.08. – 13.12.2023 (12 Mal)
Mi.	10.15 – 11.15 Uhr	Qigong	30.08. – 13.12.2023 (12 Mal)
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	Qigong	30.08. – 13.12.2023 (12 Mal)
Mi.	20.15 – 21.15 Uhr	Pilates	30.08. – 13.12.2023 (12 Mal)
Do.	20.15 – 21.15 Uhr	Qigong	31.08. – 07.12.2023 (12 Mal)
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	Qigong auf der Wiese	09.08. + 16.08. + 23.08.2023
Do.	20.15 – 21.15 Uhr	Qigong auf der Wiese	10.08. + 17.08. + 24.08.2023
Neue Kurse ab Januar 2024			

### An folgenden Terminen finden keine Kurse statt:

**03.10 – 12.10.2023 Herbstferien, 07.11 – 09.11.2023 Bildungsurlaub Andrea**

### 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