



# 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 Juni 2024

### Liebe Kursteilnehmer\*innen,

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

Sollten in einem Kurs die Teilnehmer\*innen-Zahl von 6 nicht erreicht werden, kann der Kurs leider nicht weiter stattfinden.

### Kurszeiten und Termine

Tag	Uhrzeit	Kurs	Termine
Di.	19.00 – 20.00 Uhr	Herz Qigong	09.04. – 02.07.2024 (11 Mal)
Mi.	9.00 – 10.00 Uhr	Herz Qigong	10.04. – 03.07.2024 (11 Mal)
Mi.	10.15 – 11.15 Uhr	Herz Qigong	10.04. – 03.07.2024 (11 Mal)
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	Herz Qigong	10.04. – 03.07.2024 (11 Mal)
Mi.	20.15 – 21.15 Uhr	Pilates	10.04. – 03.07.2024 (11 Mal)
Do.	20.15 – 21.15 Uhr	Qigong	11.04. – 04.07.2024 (11 Mal)

### An folgenden Terminen finden keine Kursstunden statt

Di. 30.03., Mi. 01.05., Do. 09.05., Di. 28.05., Mi. 29.05., Do. 30.05.2024

### Veranstaltungsort für alle Kurse

Gymnastikraum (Sporthalle hinter der Wiese)  
Geibelstraße/St. Anna-Weg, 47057 DU-Neudorf

### Kursgebühr

Die Kursgebühr beträgt für einen Kurs Euro 132,-.

Wer zwei Kurse pro Woche besuchen möchte, bezahlt für den zweiten Kurs Euro 96,-.

Die Kursstunden zwischen den Oster- und Sommerferien, sind für diejenigen, die beide Kurse im gleichen Jahr besuchen (Mitglieder im Kurssystem, Euro 22,-/pro Monat) kostenfrei.

### Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen können die Kursgebühren für bis zu zwei Kurse im Jahr mit Euro 75,- oder 80,- bezuschussen. Manche Krankenkassen bezuschussen bis zu 80 % der Kursgebühren.

### Für Pilates bitte mitbringen:

Ein großes Handtuch als Unterlage für die Matte, Unterlagerungsmöglichkeiten für den Kopf und die Knie, wenn notwendig (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