



Bewegtes Zentrum e.V.

Kortumstraße 125
47057 Duisburg

T: 0157 38262480

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

Liebe Kursteilnehmer*innen,
hier die Kursübersicht über das zweite Halbjahr 2024.

Kurszeiten und Termine

Tag	Uhrzeit	Kurs	Termine
Di.	19.00 – 20.00 Uhr	Milz-Magen Qigong	03.09. – 03.12.2024
Mi.	9.00 – 10.00 Uhr	Milz-Magen Qigong	04.09. – 04.12.2024
Mi.	10.15 – 11.15 Uhr	Milz-Magen Qigong	04.09. – 04.12.2024
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	Milz-Magen Qigong	04.09. – 04.12.2024
Mi.	20.15 – 21.15 Uhr	Pilates	04.09. – 04.12.2024
Do.	20.15 – 21.15 Uhr	Milz-Magen Qigong	05.09. – 05.12.2024
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	Qigong auf der Wiese	10.07. – 14.08.2024 (6 Mal)
Neue Kurse ab Januar 2025			Voraussichtlich ab Di. 07.01.2025

**An folgenden Terminen finden keine Kurse statt:
08. – 17.10.2024**

Veranstaltungsort für alle Kurse

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

Qigong auf der Wiese findet auch an der Sporthalle Geibelstraße statt.

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, sowie in den Ferien auf der Wiese 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, wer möchte und hat, kann auch eine eigene Matte mitbringen. Ggf. Unterlagerungsmöglichkeiten für den Kopf und die Knie.

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