



Bewegtes Zentrum e.V.

Kortumstraße 125
47057 Duisburg

T: 0157 38262480

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

Kurszeiten und Termine 2026

Tag	Uhrzeit	Kurs	Termine
Di.	19.00 – 20.00 Uhr	Gelassenheit im Alltag durch Qigong	13.01. – 24.03.2026 (10+1)
Mi.	09.00 – 10.00 Uhr	Gelassenheit im Alltag durch Qigong	14.01. – 25.03.2026 (10+1)
Mi.	10.15 – 11.15 Uhr	Gelassenheit im Alltag durch Qigong	14.01. – 25.03.2026 (10+1)
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	Gelassenheit im Alltag durch Qigong	14.01. – 25.03.2026 (10+1)
Mi.	20.15 – 21.15 Uhr	Pilates	14.01. – 25.03.2026 (10+1)
Do.	20.15 – 21.15 Uhr	Gelassenheit im Alltag durch Qigong	15.01. – 26.03.2026 (10+1)

Kurs 2/2026 (voraussichtliche Termine)	14./15./16. April bis 28./29./30. Juli (10+1)
An folgenden Terminen finden keine Kurse statt: 12.05. – 04.06.2026 und 30.06. – 02.07.2026	

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,-.

Ein Kurs umfasst 10 Kurseinheiten.

In der Regel werden ein bis zwei kostenfreie Zusatztermine/Ersatztermine mit eingeplant.

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

Mitglieder im Kurssystem bezahlen zwei Kursgebühren für ein Jahr und können das ganze Jahr einmal pro Woche teilnehmen.

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.