



# 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 | Qigong in 28 Schritten | 14.04. – 21.07.2026 (10+1) |
| Mi. | 09.00 – 10.00 Uhr | Qigong in 28 Schritten | 15.04. – 22.07.2026 (10+1) |
| Mi. | 10.15 – 11.15 Uhr | Qigong in 28 Schritten | 15.04. – 22.07.2026 (10+1) |
| Mi. | 19.00 – 20.00 Uhr | Qigong in 28 Schritten | 15.04. – 22.07.2026 (10+1) |
| Mi. | 20.15 – 21.15 Uhr | Pilates                | 15.04. – 22.07.2026 (10+1) |
| Do. | 20.15 – 21.15 Uhr | Qigong in 28 Schritten | 16.04. – 23.07.2026 (10+1) |

### An folgenden Terminen finden keine Kurse statt:

14.05. – 04.06.2026 und Di. 14. und Mi. 15.07.2026

|                                        |                            |
|----------------------------------------|----------------------------|
| Kurs 3/2026 (voraussichtliche Termine) | 08.09. – 10.12.2026 (10+1) |
|----------------------------------------|----------------------------|

## 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.

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