



TAI CHI CHUAN

Entspannung und Fitness für Körper und Geist im Wintersemester 2025/26

Tai Chi ist eine ganzheitliche Übungsmethode. Die langsamen, fließenden Bewegungen kräftigen den Körper, erhöhen die Ausdauer, fördern die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn und sorgen für lang anhaltende Entspannung. Ob alt oder jung, fit oder untrainiert – Tai Chi ist eine angenehme Sportart, zu der wir Sie einladen wollen wieder oder zum ersten Mal mitzumachen. Es sind keine Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten erforderlich.

Der TAI CHI Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene konzipiert.

- Kursbeginn/Dauer:** Montag, 13.10. bis 15.12.2025
- Zeit und Kursraum:** 10 x montags von 16.00 bis 17.15 Uhr, Pavillon 3 / 010
- Kursleitung:** Jutta Verheyden, TAI CHI Lehrerin und Physiotherapeutin
- Kursgebühr:** 120 Euro, der Eigenanteil beträgt 60 Euro.
Die Hochschule übernimmt 60 Euro pro Kursteilnehmer/-in
- Kursteilnehmende:** mindestens 6 bis maximal 10

Es handelt sich um ein zertifiziertes Kursangebot! Diese sind bis zu einem Zuschussbetrag von 600€ pro Mitarbeitenden und Kalenderjahr von der Lohnsteuer befreit. Das Kursangebot wird immer dem Monat zugerechnet, in dem es stattfindet bzw. beginnt. Wir sind verpflichtet, die Teilnehmenden dem LBV in Fellbach zu melden.

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements kann die Teilnahme am Kurs mit 30 min pro Termin auf die Arbeitszeit angerechnet werden. Insgesamt ist dies bis zu sechs Stunden pro Jahr möglich.



Anmeldung:
bis 26. September 2025 über ILIAS:
<https://yourls.ph-freiburg.de/1hx>

