



Betriebliches

Gesundheitsmanagement

der Pädagogischen Hochschule Freiburg

TAI CHI CHUAN

Entspannung und Fitness für Körper und Geist im Sommersemester 2025

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, 28.04. bis 14.07.2025
(pausiert am 09.06. Pfingstmontag und am 23.06.2025)
- 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
- Kursteilnehmer*innen:** mindestens 6 bis maximal 10 Kursteilnehmer*innen
- Anmeldung:** bis 31. März 2025, per E-Mail bei Manuela Pluche:
manuela.pluche@ph-freiburg.de

Es handelt sich um ein zertifiziertes Kursangebot!

Bitte beachten: Zertifizierte Kursangebote sind bis zu einem Zuschussbetrag von 600 Euro pro Mitarbeitenden und Kalenderjahr von der Lohnsteuer befreit. Das Kursangebot wird immer dem Monat zugerechnet, in dem es stattfindet oder beginnt. Wir sind verpflichtet, die Teilnehmenden des Kurses dem LBV in Fellbach zu melden.

Das Verwaltungspersonal, das am Zeiterfassungssystem teilnimmt, erhält pro Kurseinheit eine Zeitgutschrift. Der Kurs kann mit der halben Veranstaltungszeit und bis zu max. 6 Std. jährlich auf die Arbeitszeit angerechnet werden. Den entsprechenden Vordruck erhalten Sie bei Herrn Dirk Straub, KG 2 (2. OG) Raum 209



Pädagogische Hochschule Freiburg

Université des Sciences de l'Éducation · University of Education