

# Online-Kurse mit Qigong und Tai-Chi

Aufgrund der Coronapandemie bietet inBalance als Alternative zu Präsenzseminaren verschiedene Qigong- und Tai-Chi-Online-Kurse für Interessierte an, die gerne weiterhin aktiv etwas für Ihre Gesundheit und Bewegung tun möchten und Lust haben, etwas Neues auszuprobieren.

Für die Teilnahme an den Online-Kursen, die live im Internet übertragen werden, brauchen Sie eine Internetverbindung und einen PC mit integrierter Kamera und Mikrofon.

Ich arbeite mit der Software Zoom und sende Ihnen gerne bei Bedarf eine Videoanleitung und PDF-Datei zu.

## Angebote:

### Qigong:

**Montag von 18:30 bis 19:30 Uhr**

**Dienstag von 10:00 bis 11:00 und 18:30 bis 19:30 Uhr**

**Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr**

**Donnerstag von 19:00 bis 20:00 Uhr**

### Tai-Chi:

**Dienstag von 8:30 bis 9:30 Uhr**

**Donnerstag von 17:30 bis 18:30 Uhr**

Kosten: 100,--€/10 Wochen

Sie können an allen angebotenen Kursen teilnehmen.

Die Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt und können bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden.