

## **Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft**

**Kursnummer 211-4059**

**Der Rücken kann mehr ...**

**Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung® - Bildungsurlaub**

### **Zielgruppe**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die ihre Körperwahrnehmung verbessern möchten, um dem beruflichen Alltag besser gewachsen zu sein.

### **Voraussetzung**

Keine

### **Seminarziel**

Entwicklung der Fähigkeit, Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Verbessertes Verständnis des eigenen Körpers, vor allem der Drehbewegungen der Wirbelsäule, um die Gesundheit zu stärken und mit Rückenproblemen in Beruf und Freizeit anders umzugehen.

### **Anmeldebedingungen**

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem AWbG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

### **Dauer**

5 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 46,00

### **Unterrichtsstätte**

Ahl Schull, Bachstr. 97, Saal, 50354 Hürth

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Montag, 05.07.2021 09:00-17:30 Uhr** **10,00 UStd, 60 Min. Pause**

Einstieg mit einer Feldenkraislektion zur Wahrnehmung des Rückens,  
Vorstellungsrunde  
Theorie: Was gehört alles zum Rücken?  
Zwei Feldenkraislektionen: Die Rückenmuskeln wahrnehmen und verlängern

**Dienstag, 06.07.2021 09:00-17:30 Uhr** **10,00 UStd, 60 Min. Pause**

Zwei Feldenkraislektionen: Die Rückenmuskeln wahrnehmen und verlängern.  
Was hat das Gehen mit dem Rücken zu tun?  
Theorie: Bewegungsentwicklung des Menschen  
Zwei Feldenkraislektionen: Wie beeinflusst die Beweglichkeit des Brustkorbs die  
Beweglichkeit des Rückens  
Theorie: Die Entstehung eines Bewegungsmusters

**Mittwoch, 07.07.2021 09:00- 17:30 Uhr** **10,00 UStd, 60 Min. Pause**

Zwei Feldenkraislektionen: Wie beeinflussen Füße und Rippen die Beweglichkeit der  
Wirbelsäule?  
Theorie: Wie wir als Kinder gelernt haben, die komplexe Anatomie der Wirbelsäule zu  
steuern  
Zwei Feldenkraislektionen: Wie können Schulterblätter und Schultergürtel die Beweglichkeit  
des Rückens stärken?  
Theorie: Die Aufnahmefähigkeit des Gehirns verbessern

**Donnerstag, 08.07.2021 09:00-17:30 Uhr** **10,00 UStd, 60 Min. Pause**

Resümee zum bisher Gelernten  
Zwei Feldenkraislektionen: Freiheit für den Rücken  
Theorie: Wie wir Steifheit wählen  
Zwei Feldenkraislektionen: Die Komplexität von Bewegung und Bewegungskoordination  
Theorie: Bewegung und Rückmeldung

**Freitag, 09.07.2021 09:00-14:00 Uhr** **6,00 UStd, 30 Min. Pause**

Zwei Feldenkraislektionen: Das Zusammenspiel von Aufrichtung und Atmung  
Theorie: Das Ideal von Kraft und Beweglichkeit  
Abschlussrunde