

Mitteilung für den Arbeitgeber über die Teilnahme an einer Bildungsmaßnahme nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (§ 5 Abs. 1 AWbG)

Die Bildungsveranstaltung ist nach § 9 AWbG anerkannt.

Die VHS Rhein-Erft ist nach DIN EN ISO 9001 2015 zertifiziert und von der Bezirksregierung Köln als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung nach § 10 ff AWbG anerkannt.

Ich,

Vorname, Name: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige, an folgender Bildungsveranstaltung der Volkshochschule Rhein-Erft teilzunehmen:

Mit Pilates und Entspannungstechniken zu mehr Ausgeglichenheit im Beruf und Alltag - Bildungsurlaub (242-4201)

Zeitraum: vom 14.10.2024 bis zum 18.10.2024

Kursdauer: 5 Termine

Unterrichtseinheiten: 40,00 (à 45 min)

Kursort: 50259 Pulheim, VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Weitere Informationen:

Stress und Bewegungsmangel bestimmen unser heutiges Leben – Dauererschöpfung und chronische körperliche Beschwerden sind die Folge.

Lernen Sie die Wirkung von Pilates kennen: Stärkung der Tiefenmuskulatur, präventives Rückentraining, verbesserte Körperwahrnehmung, Achtsamkeit in der Bewegung, u.v.m.

Die Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen, wie die Anatomie des Rückens, Beckenboden, Füße und das Faszien-System sowie ein präventives Verhalten im Alltag in praktischen Übungen stehen im Fokus.

Das Thema Stress und wie es sich auf den Alltag und unsere Atmung auswirkt rundet den Bildungsurlaub ab.

Für Anfänger*innen bis leichte Mittelstufe mit einer gewissen Grundfitness ohne nennenswerte Gelenkerkrankungen, nicht für Schwangere geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Verpflegung, Schreibutensilien

Ort, Datum

Unterschrift