

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

**Kursnummer 242-4201**

### **Mit Pilates und Entspannungstechniken zu mehr Ausgeglichenheit im Beruf und Alltag - Bildungsurlaub**

#### **Zielgruppe**

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer\*innen aber auch an Interessierte, wie Selbstständige, Studierende oder Senior+nnen, die keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

#### **Voraussetzung**

Keine nennenswerten körperlichen Einschränkungen, Knochen- oder Gelenkerkrankungen. Eine Grundfitness sollte vorhanden sein.

Nicht für Schwangere geeignet.

#### **Seminarziel**

Förderung von Kraft und Flexibilität, Optimierung der Haltung, allgemeine Stärkung körperlicher und mentaler Gesundheit, Verbesserung der Konzentration, inneren Zentrierung und Körperwahrnehmung, Erkennen von Stresssignalen und das Erlernen von gesundheitsfördernden Bewegungsabläufen und gesundheitsrelevantem Wissen.

Anwendung der gelernten Inhalte im Alltag (am Arbeitsplatz, zu Hause, in der Freizeit)

#### **Anmeldebedingungen**

#### **Dauer**

5 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 40,00

#### **Unterrichtsstätte**

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1, R1115, 50259 Pulheim

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Montag, 14.10.2024 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Begrüßung, Kennenlernen, Abklären von Vorkenntnissen und Erwartungen der Teilnehmenden

### **Theorie**

Einführung in die Thematik Pilates: Begriffsklärung, Wirkungsweise, Muskelgruppen

Wie kann Pilates zur Gesunderhaltung und Entspannung im (beruflichen) Alltag genutzt werden?

### **Praxis**

„Das Powerhouse“ – Basis der Pilatespraxis

Wahrnehmungsübungen

Einfache Übungen für den Schulter-Nacken-Rücken Bereich, die in der Mittagspause und im Alltag integriert werden können

Einführung in Atem- und Entspannungstechniken zum Ausgleich auf der mentalen Ebene: Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelentspannung (PM)

Präventive Augenübungen, besonders geeignet für Menschen mit viel Bildschirmzeit

Austausch über das Gelernte, Reflexion

**Dienstag, 15.10.2024 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Abklären von Fragen zum Vortag

### **Theorie**

Die Wirbelsäule verstehen für eine aufrechte Haltung im Leben –

Aufbau und Funktion, Präventives Handeln im Berufsalltag,

Der Psoas Muskel

Die Prinzipien im Pilates

### **Praxis**

Pilates Prinzipien in der Bewegung erfahren

Wiederholung der Praxis von Tag 1 + Übungssequenzen, die den gesamten Rumpf/ Körper stärken

Atem- und Entspannungstechniken: AT, PM

Präventive Augenübungen, besonders geeignet für Menschen mit viel Bildschirmzeit

Austausch über das Gelernte, Reflexion

**Mittwoch, 16.10.2024 09:00- 16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Abklären von Fragen zum Vortag

### **Theorie**

Grundwissen Stress

Das Zwerchfell - Aufbau und Funktion, Atmung und Stressregulation

Der Beckenboden – Aufbau und Funktion

### **Praxis**

Atem- und Übungssequenzen, die den Beckenboden und das Zwerchfell erfahrbar machen

Wiederholung der Praxis von Tag 1 + Übungssequenzen, die den gesamten Rumpf / Körper stärken

Atem- und Entspannungstechniken AT, PMR, Bodyscan

Präventive Augenübungen, besonders geeignet für Menschen mit viel Bildschirmzeit

Austausch über das Gelernte, Reflexion

**Donnerstag, 17.10.2024 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Abklären von Fragen zum Vortag

**Theorie**

Die Füße als Fundament- für die eigene Bewegungspraxis, aber auch den Berufsalltag  
Faszinierende Welt der Faszien

**Praxis**

Übungen zur Stärkung der Füße mit Igel- Tennis- Faszienbällen  
Einsatz von Faszienrollen für mehr Erfolg in der Pilates Praxis  
Wiederholung der Praxis von Tag 1-3

Atem- und Entspannungstechniken: AT, PMR, Bodyscan

Präventive Augenübungen, besonders geeignet für Menschen mit viel Bildschirmzeit

Austausch über das Gelernte, Reflexion

**Freitag, 18.10.2024 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Abklären von Fragen zum Vortag

**Theorie und Praxis**

Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung nach DGE – das gesunde Mittagessen mit Meal Prep für eine Arbeitswoche clever planen

Wiederholung und Vertiefung des Gelernten und transferieren in den Berufs- Alltag, Alltagsrituale erschaffen

Abschlussrunde, Feedback und Verabschiedung

VHS Rhein-Erft, 14.05.2024