

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