

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 252-4522

Bewegung und Gesundheit in Beruf und Alltag – Bildungsurlaub

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die unter Stressbelastungen leiden und ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung stärken möchten.

Voraussetzung

Keine

Seminarziel

In diesem Bildungsurlaub erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihre körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag durch gezielte Bewegung und bewährte Techniken verbessern können. Durch eine ausgewogene Mischung aus theoretischen Einführungen und praktischen Übungen werden die Teilnehmenden in die Themen Faszien, Mobilität, Pilates und Resilienz eingeführt. Ziel ist es, den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand zu geben, um Beweglichkeit, Kraft und Stressbewältigung in ihren beruflichen Alltag zu integrieren.

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: 33,33

Unterrichtsstätte

VHS-Haus, An der Synagoge 2, B 0.02 (Saal), 50321 Brühl

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 13.10.2025 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Begrüßung und Einführung in das Programm Theorie: Einführung in die Faszien Praxis: Faszientraining mit Rollen und Bällen Reflexion und Integration	
Dienstag, 14.10.2025 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Recap des vorherigen Tages Theorie: Bedeutung von Mobilität und Yin Yoga Praxis: Mobility-Training Praxis: Yin Yoga Anwendung im Alltag (Entwicklung von Routinen, die Mobility- und Yin Yoga-Übungen integrieren. Diskussion über individuelle Anpassungen für den Berufsalltag) Reflexion und Feedback	
Mittwoch, 15.10.2025 10:00- 16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Begrüßung und Rückblick auf Tag 2 Theorie: Einführung in Pilates Praxis: Pilates-Übungen zur Stärkung der Körpermitte Praxis: Verbesserung der Haltung Anwendung im Alltag (Erstellung von Routinen, die Pilates-Übungen integrieren. Diskussion über individuelle Anpassungen für den Berufsalltag) Reflexion und Feedback	
Donnerstag, 16.10.2025 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Begrüßung und Rückblick auf Tag 3 Theorie: Krafttraining für den Rücken Praxis: Rückenfreundliche Kraftübungen Praxis: Resilienztechniken Anwendung im Alltag (Entwicklung individueller Trainingsroutinen. Strategien zur Integration der Techniken in den Berufsalltag) Reflexion und Feedback	
Freitag, 17.10.2025 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Begrüßung und Rückblick Theorie: Wohlbefinden und Stressreduktion Sanfte Praxis: Kombination aus Faszien und Yin Yoga Reflexion und persönliche Zielsetzung Abschlussrunde und Feedback	