

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

**Kursnummer 261-4523**

### **Bewegung und Gesundheit in Beruf und Alltag**

#### **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 ArbZG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

#### **Dauer**

5 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 33,33

#### **Unterrichtsstätte**

Ahl Schull, Bachstr. 97, Unterrichtsraum 0.01, 50354 Hürth

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Montag, 02.03.2026 10:00-16:00 Uhr</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>6,67 UStd, 60 Min. Pause</b> |
| Begrüßung und Einführung in das Programm<br>Theorie: Einführung in die Faszien<br>Praxis: Faszientraining mit Rollen und Bällen<br>Reflexion und Integration                                                                                                                                                                                  |                                 |
| <b>Dienstag, 03.03.2026 10:00-16:00 Uhr</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>6,67 UStd, 60 Min. Pause</b> |
| Recap des vorherigen Tages<br>Theorie: Bedeutung von Mobilität und Yin Yoga<br>Praxis: Mobility-Training<br>Praxis: Yin Yoga<br>Anwendung im Alltag (Entwicklung von Routinen, die Mobility- und Yin Yoga-Übungen integrieren.<br>Diskussion über individuelle Anpassungen für den Berufsalltag)<br>Reflexion und Feedback                    |                                 |
| <b>Mittwoch, 04.03.2026 10:00- 16:00 Uhr</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6,67 UStd, 60 Min. Pause</b> |
| Begrüßung und Rückblick auf Tag 2<br>Theorie: Einführung in Pilates<br>Praxis: Pilates-Übungen zur Stärkung der Körpermitte<br>Praxis: Verbesserung der Haltung<br>Anwendung im Alltag<br>(Erstellung von Routinen, die Pilates-Übungen integrieren. Diskussion über individuelle Anpassungen für den Berufsalltag)<br>Reflexion und Feedback |                                 |
| <b>Donnerstag, 05.03.2026 10:00-16:00 Uhr</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>6,67 UStd, 60 Min. Pause</b> |
| Begrüßung und Rückblick auf Tag 3<br>Theorie: Krafttraining für den Rücken<br>Praxis: Rückenfreundliche Kraftübungen<br>Praxis: Resilienztechniken<br>Anwendung im Alltag<br>(Entwicklung individueller Trainingsroutinen.<br>Strategien zur Integration der Techniken in den Berufsalltag)<br>Reflexion und Feedback                         |                                 |
| <b>Freitag, 06.03.2026 10:00-16:00 Uhr</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>6,67 UStd, 60 Min. Pause</b> |
| Begrüßung und Rückblick<br>Theorie: Wohlbefinden und Stressreduktion<br>Sanfte Praxis: Kombination aus Faszien und Yin Yoga<br>Reflexion und persönliche Zielsetzung<br>Abschlussrunde und Feedback                                                                                                                                           |                                 |