

## 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:

### **Feldenkrais® (262-4060)**

Zeitraum: vom 19.10.2026 bis zum 21.10.2026

Kursdauer: 3 Termine

Unterrichtseinheiten: 22,00 (à 45 min)

Kursort: 50321 Brühl, VHS-Haus, An der Synagoge 2

### **Weitere Informationen:**

In unserer heutigen hektischen Welt ist es besonders wichtig, unsere körperliche und geistige Beweglichkeit zu bewahren. Egal, ob im Büro, in der Freizeit oder im Alltag, die Fähigkeit, sich schmerzfrei und flexibel zu bewegen, spielt eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität.

Mit der sanften und wirkungsvollen Herangehensweise der Feldenkrais®-Methode werden Sie mehr über Ihre Bewegungsmuster erfahren, Ihre Körperwahrnehmung vertiefen und die Qualität Ihrer Bewegung verbessern. Die Methode hilft Ihnen, Stress abzubauen, entspannter zu werden, Ihre Lebensqualität zu steigern, Verspannungen und Schmerzen, insbesondere im Bereich des Rückens, Nackens und der Schultern zu reduzieren und Ihre Haltung und Koordination zu verbessern, was zu mehr Leichtigkeit und Effizienz in Ihren alltäglichen Aktivitäten führt.

Sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Bitte eine Decke, ein Handtuch und bequeme warme Kleidung mitbringen.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift