

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:

Bewegung und Gesundheit in Beruf und Alltag (262-4524)

Zeitraum: vom 19.10.2026 bis zum 23.10.2026

Kursdauer: 5 Termine

Unterrichtseinheiten: 33,33 (à 45 min)

Kursort: 50389 Wesseling, Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Weitere Informationen:

Entdecken Sie effektive Methoden zur Verbesserung Ihrer Körperwahrnehmung und Gesundheit im Berufsalltag. In dieser Woche lernen Sie, wie Sie durch gezielte Bewegung Ihre Flexibilität und Widerstandsfähigkeit steigern können. Neben theoretischen Inputs zu Faszien, Mobilität und Resilienz erwarten Sie praktische Einheiten mit Faszientraining, Pilates, Mobility-Übungen und Yin Yoga. Durch die Kombination von Bewegung, Dehnung und Kräftigung werden Verspannungen gelöst und die körperliche Fitness gefördert. Die erlernten Techniken sind darauf ausgelegt, leicht in den beruflichen Alltag integriert zu werden, sodass Sie auch nach der Woche von den positiven Effekten profitieren können.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um aktiv für Ihre Gesundheit zu sorgen und neue Wege zu entdecken, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf steigern und Ihr persönliches Wohlbefinden fördern können.

Ort, Datum

Unterschrift