

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 262-4523

Muskelkraft und Arbeitsfähigkeit – funktionelles Krafttraining für Beruf und Alltag

Zielgruppe

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige aus allen Branchen, die ihre Muskelkraft gezielt verbessern und ihre körperliche Belastbarkeit im Berufsalltag stärken möchten.

Besonders geeignet ist der Kurs für Personen, die wenig Erfahrung mit Krafttraining haben und eine sichere, verständliche und alltagstaugliche Einführung in funktionelles Training wünschen.

Voraussetzung

Interesse an Bewegung und Gesundheitswissen

Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an praktischen Einheiten

Bewegungsfreundliche Kleidung

Seminarziel

Die Teilnehmenden lernen, wie gezieltes Krafttraining ihre Leistungsfähigkeit, Körperhaltung und Alltagssicherheit verbessert. Sie erhalten eine leicht verständliche Einführung in verschiedene Arten des Muskeltrainings, den altersbedingten Muskelabbau (Sarkopenie) und sichere Trainingsformen mit Körpergewicht und Hanteln. Außerdem entwickeln sie eigene Mini-Routinen, die im beruflichen und privaten Alltag umsetzbar sind.

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

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

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 07.09.2026 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Grundlagen der Muskelkraft & Core – Sicher starten	
• Begrüßung und Einführung	
• Theorie:	
Bedeutung von Muskelkraft für Beruf und Alltag	
Altersbedingter Muskelabbau (Sarkopenie)	
Trainingsprinzipien und Sicherheit (Atmung, Haltung, Technik)	
Die drei Säulen: Training, Ernährung und Regeneration	
• Praxis:	
Core- und Basisübungen	
Technikschulung	
Stabilisation und Mobilisation	
• Anwendung in Alltag und Beruf	
• Reflexion und Feedback	
Dienstag, 08.09.2026 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Beine & Gesäß – Kraft als Basis der Haltung	
• Begrüßung und Recap	
• Theorie:	
Bein- und Gesäßkraft für Stabilität und Rückenentlastung	
Trainingsmethoden (z. B. Pyramidentraining)	
• Praxis:	
Kräftigung mit Körpergewicht, Band und Hantel	
• Anwendung in Alltag und Beruf	
Anti-Sitzen-Routinen	
• Reflexion und Feedback	
Mittwoch, 09.09.2026 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Schulter, Rücken & Arme – Oberkörper stärken	
• Begrüßung und Recap	
• Theorie:	
Schulter- und Nackenbelastungen im Berufsalltag	
Einführung in Hanteltraining und Trainingsmethoden	
• Praxis:	
Oberkörperkräftigung	
Fokus auf kontrollierte Bewegungsführung	
• Anwendung in Alltag und Beruf	
• Reflexion und Feedback	
Donnerstag, 10.09.2026 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Ganzkörperkraft & funktionelles Training	
• Begrüßung und Recap	
• Theorie:	
Funktionelle Kraft und Muskelketten	
Trainingsmethoden	
• Praxis:	
Ganzkörperübungen (Kniebeuge, Hinge, Push, Pull, Rotation)	
Koordination und Mobilisation	
• Anwendung in Alltag und Beruf	
Heben, Tragen und sichere Bewegungsmuster	
• Reflexion und Feedback	

Freitag, 11.09.2026 10:00-16:00 Uhr

6,67 UStd, 60 Min. Pause

Eigene Kraft-Routine – Nachhaltigkeit & Umsetzung

- Wochenrückblick und Erkenntnisse

- Praxis:

Individuelle Auswahl der effektivsten Übungen

Mobilität und bewusste Entspannung

- Entwicklung einer alltagstauglichen Kurzuroutine

- Persönlicher Maßnahmenplan

- Abschlussrunde und Feedback

VHS Rhein-Erft, 16.04.2026