

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

**Kursnummer 271-4530**

### **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**

4 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 26,67

#### **Unterrichtsstätte**

Bildungszentrum, Bonner Straße 46, 3.01 (Saal), 50389 Wesseling

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

### **Montag, 22.03.2027 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, 23.03.2027 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, 24.03.2027 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, 25.03.2027 10:00-16:00 Uhr**

**6,67 UStd, 60 Min. Pause**

Ganzkörperkraft & funktionelles Training

- Begrüßung und Recap

- Theorie:

Funktionelle Kraft und Muskelketten

Trainingsmethoden

Nachhaltigkeit: Wie Krafttraining langfristig in Alltag und Beruf integriert werden kann

- Praxis:

Ganzkörperübungen (Kniebeuge, Hinge, Push, Pull, Rotation)

Koordination und Mobilisation

Heben, Tragen und sichere Bewegungsmuster

Individuelle Auswahl der effektivsten Übungen

Mobility und Dehnen

- Anwendung in Alltag und Beruf

Entwicklung einer alltagstauglichen Kurzroutine

Persönlicher Maßnahmenplan

- Reflexion und Feedback

VHS Rhein-Erft, 03.09.2026