

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 271-4531

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

4 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 26,67

Unterrichtsstätte

VHS-Haus, An der Synagoge 2, B 0.02 (Saal), 50321 Brühl

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Dienstag, 30.03.2027 10:00-16:00 Uhr

6,67 UStd, 60 Min. Pause

Begrüßung und Einführung in das Programm
Theorie: Einführung in die Faszien
Praxis: Faszientraining mit Rollen und Bällen
Reflexion und Integration

Mittwoch, 31.03.2027 10:00-16:00 Uhr

6,67 UStd, 60 Min. Pause

Recap des vorherigen Tages
Theorie: Bedeutung von Mobilität und Yin Yoga
Praxis: Mobility-Training
Praxis: Yin Yoga
Anwendung im Alltag (Entwicklung von Routinen, die Mobility- und Yin Yoga-Übungen integrieren.
Diskussion über individuelle Anpassungen für den Berufsalltag)
Reflexion und Feedback

Donnerstag, 01.04.2027 10:00-16:00 Uhr

6,67 UStd, 60 Min. Pause

Begrüßung und Rückblick auf Tag 2
Theorie: Einführung in Pilates
Praxis: Pilates-Übungen zur Stärkung der Körpermitte
Praxis: Verbesserung der Haltung
Anwendung im Alltag (Erstellung von Routinen, die Pilates-Übungen integrieren. Diskussion über individuelle Anpassungen für den Berufsalltag)
Reflexion und Feedback

Freitag, 02.04.2027 10:00-16:00 Uhr

6,67 UStd, 60 Min. Pause

Begrüßung und Rückblick
Theorie: Wohlbefinden, Stressreduktion und Resilienz
Sanfte Praxis: Kombination aus Embodiment, somatischen Übungen und Yin Yoga
Reflexion und persönliche Zielsetzung
Abschlussrunde und Feedback