

ABLAUFPLAN

Körperliche und seelische Gesundheit für mehr Balance im beruflichen und privaten Leben mit Pilates

Mit gezieltem Ganzkörpertraining und Atemübungen eigenverantwortlich dem Stress im (Berufs)-Leben begegnen und zur Gesundheitsförderung nutzen sowie betriebs- und volkswirtschaftliche Kosten damit senken

Der Bildungsurlaub dient dem Stressabbau im Berufsleben. Das Angebot beschäftigt sich mit gesellschaftlichen Fragen und Auswirkungen von Stress und Bewegungsmangel im Arbeitsleben.

Tag 1	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung der Teilnehmenden / Erwartungen / persönliche Ziele Feststellung des eigenen Stresslevels Bewegen mit Pilates zum Ankommen 	4 UE
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> Geschichte des Pilates und die „6 Pilates-Prinzipien“ 1. Pilates-Prinzip: Atmung „Gesundheit“ im Sinne der WHO und §27 SGB V: Auswirkungen von Stress und Umweltbelastungen auf die Atmung (1 UE) Übung zum richtigen Atmen mit Pilates / Kontrolle Stresslevel 	4 UE
Tag 2	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> Übung: Pilates zum Entstressen und Atemholen 2. Und 3. Pilates-Prinzip: Axiale Verlängerung und Wirbelsäulen-Artikulation Ganzheitliche und gesellschaftliche Zusammenhänge der „Top Ten“ der Krankheiten (2 UE) 	4 UE
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> Rückenbeschwerden als Zivilisationskrankheit - Präventionsüberblick (1 UE) Pilates-Übungen am Arbeitsplatz und im Alltag als Prävention (1 UE) 4. Pilates-Prinzip: Bewegungseffizienz Schultergürtel „Top Ten“ der Krankheiten: Schulterimpingement & Co. als Volkskrankheit der Bildschirmarbeitenden (1 UE) 	4 UE
Tag 3	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> Übung: Pilates für die Schultergesundheit 5. Pilates-Prinzip: Gewichtsübernahme der Extremitäten Wie wirkt Bewegung auf Körper und Geist? / Volkswirtschaftliche Kosten aufgrund von Bewegungsmangel / Nutzen von Minipausen (2 UE) 	4 UE

	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> • Stress- und Spannungsfragebogen – entspannter mit Pilates • 6. Pilates-Prinzip: Integration Becken, Rippen, Kopf zur besseren Stabilität des Nackens für weniger Verspannungen • Psychische Gesundheit, Burn- und Boreout, Depressionen / Pilates als Meditation / Wirkmechanismen von Meditation und deren Einsatz am Arbeitsplatz ((1 UE) 	4 UE
Tag 4	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> • Pilates mit allen Prinzipien • Erarbeitung eines individuellen Pilates-Trainings und praktische Übung 	4 UE
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> • Gesellschaftliche/Arbeitsweltliche Dimension für Gesundheit und Krankheit • Gesundheit und Glück als Grundlage für die erfolgreiche Entwicklung einer Gesellschaft / sind glückliche Menschen gesünder und auch im Berufsalltag fitter? • Macht New Work gesünder/glücklicher? (1 UE) • Pilates-Training mit Meditationsreise 	4 UE
Tag 5	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> • Training als privater Lebensbestandteil • Überprüfung individueller Pläne und Ziele • Bewegung als Bestandteil für privates Glück und berufliche Zufriedenheit auf Rezept? (1 UE) • Ist Gesundheit Privatsache, Arbeitgebenaufgabe oder staatliche Fürsorgepflicht? / Unternehmen und staatliche Gesundheitspolitik im Vergleich (1 UE) 	4 UE
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind individuell die effektivsten Übungen? • Ganzheitliches Training mit allen Körperteilen • Abschluss: Fragen und Feedback-Runde 	2h

Zeitlicher Umfang:

5 Tage mit jeweils 8 UE entspricht 6 Zeitstunden = 30 Stunden insgesamt. Davon 12 UE á 45 Minuten politische Bildung (fett) = 8,25 Stunden

Arbeitsformen:

Vortrag, Diskussionen, Gruppenarbeit, praktische Übungen

Kurszeiten:

Täglich 8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten zwischen 9:00 und 16:00 Uhr; Mittagspause geplant von 12:15 bis 13:30 Uhr.

Kursort:

vhs wetterau, Friedensstraße 18, 61169 Friedberg