

„Frischluff-Methoden“ – Wandern, Kraft und Ausdauer rund um das Kloster St. Ulrich

Eine Woche voll mit Unternehmungen und Wanderungen rund um das historische Kloster St. Ulrich inmitten der wunderschönen Ausläufer der Schwarzwaldberge bilden den Rahmen für diesen Bildungsurlaub. Ziel ist die Verbesserung der persönlichen Work / Life Balance.

Sie wandern und üben Teamwork bei GPS-Aktivitäten im Wald. Über die Outdoor-Aktivitäten hinaus werden Sie jeden Tag ein leichtes Training in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit mit alltagstauglichen Übungen ohne nennenswerten Geräteeinsatz absolvieren.

Ziel ist es, unterschiedliche Methoden zu erlernen und einzuüben, die es ermöglichen, über den Kurs hinaus durch Sport und Bewegung sowohl körperlich als auch seelisch fit und leistungsfähig zu bleiben.

Der Kurs soll helfen einen gesunden Lifestyle zu entwickeln bzw. als Kick-off für einen gesünderen Lebensstil dienen.

Dieses Ziel erreicht man am besten, indem man Freude daran hat. Daher stehen Spaß und Freude an der Bewegung ganz weit oben.

Bitte bringen Sie zum Seminar ausreichend angemessene Outdoor- und Indoor-Bekleidung mit. Dazu gehören Sneaker für die Indoor-Einheiten sowie feste Wanderschuhe. Yogamatten sind im Haus vorrätig.

Termin: 17.10. – 21.10.2022

Leitung: Dipl.-Sportlehrer Henrik Andre

Programm Frischluft Methoden Wandern, Kraft und Ausdauer im Kloster St. Ulrich

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
09.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung, Organisation • Vorstellungsrunden, Erwartungsabfrage, Basis schaffen • Aktiv Übungen →Thema: Kennenlernen und Vertrauen - Impuls: Fit und gesund trotz beruflicher und familiärer Belastung. Was kann ich tun. - Bewegung, Erholung, Ernährung 	
15.00 - 18.00	<ul style="list-style-type: none"> • Erste Wanderung • Erstes Indoor Training. • Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht. • Gesprächskreis: welchen beruflichen Stress möchte ich kompensieren. Was tue ich bereits, wo will ich hin 	
Dienstag		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer Warm up 	
09.15 - 11.00	<ul style="list-style-type: none"> • Wanderung ab Kloster St. Ulrich. Land und Natur auf sich wirken lassen. 	
11.15 – 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Indoor Koordinationstraining Life Kinetik nach Felix Neureuther 	
14.30 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> • GPS-Tour als Schatzsuche in Kleingruppen • Stretching und Verbesserung der Beweglichkeit nach unterschiedlichen Methoden 	
17.30 - 18.30		
20.00 - 21.00	Rückenschule	
Mittwoch		
09.00 – 09.15	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer 	
09.15 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Wanderung ab Kloster St. Ulrich. 	
15.00 – 18.00	<ul style="list-style-type: none"> • Gradwanderung/ Gruppenübung zur Balance/ sein Gleichgewicht finden • Daran anschließend Life Kinetik Teil II 	
19.00 – 20.00	<ul style="list-style-type: none"> • Stretching und Verbesserung der Beweglichkeit nach unterschiedlichen Methoden 	

Donnerstag		
09.00 - 09.30	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer • Wanderung ab Kloster St. Ulrich. 	
09.30 - 13.00		
14.30 – 15.30	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Ausdauertraining ohne Geräte	
16.00 - 17.00		
20.00 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> • Frage Runde. • Welche Impulse für meinen fitten Lebensstil habe ich bisher bekommen. • Wo brauche ich noch Unterstützung? 	
Freitag		
09.00 - 09.30	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer 	
09.45 - 11.00	Zeit und Raum für die Aktivität, die sich die Teilnehmer wünschen	
11.00 - 13.00		<ul style="list-style-type: none"> • Was nehme ich mit • Feedback
		40

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de,
 Jahresprogramm EAG