

Die Methode Pilates als Kraftquelle für den beruflichen Alltag

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an ArbeitnehmerInnen die viel am Schreibtisch sitzend arbeiten, wie auch an TeilnehmerInnen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Das Seminar beginnt mit einfachen Wahrnehmungsübungen, die auch flexibel am Arbeitsplatz einsetzbar sind. Sie bauen sich daraus ein Trainingsprogramm auf, welches sich leicht in den beruflichen Alltag integrieren lässt. Die nach Joseph Pilates benannte Methode des aktiven ganzheitlichen Körpertrainings kräftigt hauptsächlich die tief liegende Skelettmuskulatur, verbessert oder korrigiert die Haltung und stärkt das Körperbewusstsein. Das bewirkt neben einer Vitalisierung und Leistungssteigerung auch eine bessere Entspannungsfähigkeit im beruflichen Alltag und ermöglicht eine zunehmend lockere Bewegungsweise.

Im Laufe des Seminars wird mit jedem Teilnehmenden ein individuelles Übungsprogramm erstellt, das auch zu Hause weiter angewendet werden kann.

Seminarinhalte:

- Die Pilates-Bewegungsprinzipien
- Pilates-Anatomie: die wichtigsten Muskelgruppen
- Beckenboden-Power für mehr Vitalität
- Einfache Pilates-Übungen, die sich in den Arbeitsalltag integrieren lassen
- Pilates für den Rücken
- Pilates-Programm für zuhause

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und dicke Socken mit.

Wir werden auch einzelne Übungssequenzen im Freien erlernen, bequemes Schuhwerk ist von Vorteil.

Termin: **26.02.2024 - 01.03.2024**
 18.11.2024 - 22.11.2024

Leitung: Claudia Pellarin Dipl. Sozialpädagogin - Systemische Beraterin (SG)
staatl. anerk. Bewegungspädagogin - Pilatetrainerin (DTB)
Mitarbeiterin Pilates Zentrum Dortmund – www.pilates-zentrum-dortmund.de

Programm: Pilates

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 - 17.00	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung, Organisation Vorstellungsrunde, Erwartungsrunde Theorie Input Pilates Übungsstunde Pilates 	4
17:00 - 18:30		
20.00 - 21:30	<ul style="list-style-type: none"> Was ist Pilates? Die Grundprinzipien Reflexion und Ausklang Transfer in den beruflichen Alltag 	2
Dienstag		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßungsrunde Übungsstunde Pilates mit dem Pilatesball Theorie: Anatomie der Wirbelsäule Die drei Punkte... Hilfe bei Beschwerden im Nackenbereich 	4
09.15 - 11:00		
11.00 - 12:00		
13.30 - 14:15	<ul style="list-style-type: none"> Entspannungsübung. Progressive Muskelrelaxation Übungsstunde Pilates 	2
14:15 - 15:45		
15:45- 17:15	<ul style="list-style-type: none"> Theorie: Der Beckenboden Aufbau und Funktion 	2
19:30 - 20.15	<ul style="list-style-type: none"> Autogenes Training Outdoor Atemtraining Transfer in den beruflichen Alltag 	2
20.15 - 21:00		
Mittwoch		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung Pilates mit der Pilatesrolle Theorie: Faszien und Muskeln Federn und Schwingen einfache Hilfen mit dem Tennisball 	4
09.15 - 11.00		
10:00 - 12.00		
13:30 - 14:15	<ul style="list-style-type: none"> Entspannungsübungen zur Förderung der inneren Wahrnehmung Erstellen von individuellen Übungsplänen in Kleingruppen Outdoor Training 	1
14:15 - 15:45		2
15:45 - 17.15		2

19:30 - 20:15	<ul style="list-style-type: none"> • Erstellen einer Übungsstunde in Kleingruppen mit Einleitung Hauptteil Schluss • Transfer in den beruflichen Alltag 	1
Donnerstag		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> • Übungsstunde Pilates • Erläutern der Übungen: hundred, roll up, one leg circle... 	4
09.15 - 11:00 11.00 - 12.30		
13:30 - 14:15 14:15 - 15:45	<ul style="list-style-type: none"> • Problembehaftete Muskulatur: Piriformis und Psoas • Erläuterungen der Übungen, rolling like a ball, roll over, single leg stretch, double leg stretch, straight, leg stretch.... • Outdoor Übungen 	1
15:45 - 17:15		2
19:30 - 20:15		2
19:30 - 20:15	<ul style="list-style-type: none"> • Erstellen einer Übungsstunde Teil 2 • Transfer in den beruflichen Alltag 	1
Freitag		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung 	
09.15 - 11:00 11.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Übungsstunde Pilates • Transfer von Bewegungsrituale in den beruflichen Alltag 	
12.00 - 12:45		
	<ul style="list-style-type: none"> • Abschlusswanderung • Feedback und Abschluss 	5
13 Uhr	Ende	41

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 Berufsgruppen unspezifisch 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,