

## **„Frischlucht-Methoden am See“ Mehr Kraft und Ausdauer gewinnen für den beruflichen Alltag**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer\*innen, die aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen kommen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten, sowie für alle, die mehr Bewegung und Kraft im Sinne von Stressprävention in ihren beruflichen Alltag bringen möchten. Ziel ist es, unterschiedliche Outdoor-Methoden zu erlernen und zu üben, die es den Teilnehmer\*innen ermöglichen, über den Kurs hinaus, durch mehr Aktivität und Bewegung sowohl körperlich als auch seelisch fit und leistungsfähig zu bleiben. Das Seminar soll als Kick-off dabei unterstützen, einen gesunden und stressreduzierten Lebensstil einzuüben und dieses Wissen ggfls. weiterzugeben. Eine Woche mit gezielten Out-Door Unternehmungen und Wanderungen im Naturpark Bergisches Land mit entsprechenden Theorie- und Praxisunterweisungen bilden den Rahmen für diesen Bildungsurlaub. Über die Outdoor-Aktivitäten hinaus werden Sie jeden Tag ein leichtes Training in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und/oder Beweglichkeit mit alltagstauglichen Übungen ohne nennenswerte Geräte erlernen, sowie ergänzendem entsprechenden Theoriebezug.

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

**Termin: 11.03. - 15.03.2024**  
**08.04. - 12.04.2024**  
**07.10. - 11.10.2024**  
**18.11. - 22.11.2024**

**Leitung: Dipl.-Sportlehrer Henrik Andre, Lehrbeauftragter der Sporthochschule Köln**

**Programm „Frischluff Methoden“: Wandern, Kraft und Ausdauer am See**

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung, Organisation</li> <li>• Vorstellungsrunde, Basis schaffen</li> <li>• Aktiv Übungen</li> </ul> Outdoor im Wald und an der Bevertalsperre	
19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übertrag:</li> <li>• Erstes Indoor Training.</li> <li>• Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht.</li> <li>• Input: Eigene Stressmuster, Ressourcen und Ziele erkennen</li> <li>• Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	
<b>Dienstag</b>		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energizer Warm up</li> </ul>	
09.15 - 11.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wanderung an der Bevertalsperre. Land und Natur Eindrücke und Reflexion</li> </ul>	
11.15 - 12.30		
14.30 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GPS-Tour: Übung in Teams Ausdauer und Aktiv-Übung</li> </ul>	
17.30 - 18.30	Stretching und Verbesserung der Beweglichkeit nach unterschiedlichen Methoden Transfer in den beruflichen Alltag	
20.00 - 21.00	Rückenschule	
<b>Mittwoch</b>		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energizer</li> <li>• Wanderung zur Wuppertalsperre über den Bergischen Panoramaweg.</li> <li>• „Gradwanderung“/ Gruppenübung zur Balance - Gleichgewicht finden</li> <li>• Übung Life Kinetik Teil II</li> </ul>	
09.30 - 12.30		
14.30 - 18.00		
19.00 - 20.00		

<b>Donnerstag</b>		
09.00 - 09.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energizer</li> </ul> Wahlmöglichkeit je Wetterlage: Entweder leichte Kanutour auf der Bevertalsperre in Wandercanadiern oder Wanderung auf dem Bergischen Panorama Weg Teil 2	
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"> <li>• Input</li> <li>• Welche Impulse für einen gesunden Lebensstil habe ich bisher bekommen.</li> <li>• Wo brauche ich noch Unterstützung?</li> </ul>	
<b>Freitag</b>		
09.00 - 09.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energizer</li> </ul>	
09.45 - 11.00	Zeit und Raum für die Outdoor-Aktivitäten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feedback</li> </ul>	
11.00 - 13.00		
		<b>40</b>

**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](http://www.eag-fpi.com) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de),  
 Jahresprogramm EAG