

„Frischluff-Methoden“ Mehr Kraft und Ausdauer gewinnen für den beruflichen Alltag rund um das Kloster St. Ulrich

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 rund um das Kloster St. Ulrich 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: 01.04. – 05.04.2024
29.04. – 03.05.2024
16.09. – 20.09.2024

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 Transfer in den beruflichen Alltag 	
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 Transfer in den beruflichen Alltag 	

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? • Transfer in den beruflichen Alltag 	
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