

Informationen zum Seminar:

Die Bewegungswoche am See mit Nordic Walking, Faszientraining und Stretching für den Berufsalltag

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer*innen die viel am Schreibtisch sitzend arbeiten, wie auch an Teilnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Ein beschleunigter und manchmal auch unvorhersehbarer Wandel vor allem am Arbeitsplatz erfordert von jedem einzelnen Mitarbeitenden gute innere Stabilität und Flexibilität, um leistungsfähig und persönlich zufrieden zu bleiben. Wir stehen mehr und mehr in der eigenen Verantwortung, Lebensqualität sowie auch unsere Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Bewegung ist dabei eine der Hauptsäulen für Ihre Gesunderhaltung.

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine Einführung in die Technik des Nordic Walking verbunden mit Techniken des Faszientraining und Stretching, die leicht in den beruflichen Alltag eingebunden werden können. Damit sind Sie in der Lage, selbstständig mehr gesunderhaltende nachhaltige Bewegungsaktivität in Ihren beruflichen Alltag zu integrieren.

Mit der Methode Nordic Walking an der frischen Luft werden Sie ermuntert, z.B. in der Mittagspause einen aktiven/dynamischen Spaziergang zu machen, um das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren.

Mit dem Faszientraining wird Ihnen vermittelt, wie gute Haltung nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich Stabilität für den Bewegungsapparat gibt und wie Sie dies durch das Lösen von Spannungen im beruflichen Alltag erreichen können.

Das Stretching unterstützt Ihre Beweglichkeit und gibt Ihnen mehr Flexibilität für alltägliche Bewegungen.

Am Ende der Bewegungswoche haben Sie die nötigen Kenntnisse für ein Programm, in dem Sie sich selbst mit Ihren individuellen Voraussetzungen „zum Gesunderhaltungs-Projekt im Berufsalltag “machen“.

Termin: 05.02. bis 09.02.2024
25.03. bis 29.03.2024
19.08. bis 23.08.2024
30.09. bis 04.10.2024
11.11. bis 15.11.2024

**Leitung: Matina Haacks, Nordic Walking Trainerin, Bewegungskoach,
Entspannungspädagogin**

Was sollten Sie mitbringen?

Eigene Nordic Walking Stöcke

Achten Sie bitte darauf, dass es sich nicht versehentlich um Wander-, Trekking- oder Spazierstöcke handelt, da ansonsten die Nordic Walking Technik nicht genutzt werden kann. Je nach Untergrund werden Gummipuffer (Pads) oder die Metallspitzen sinnvoll sein.

Geeignetes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung (Regenjacke/Mütze), kleine Getränkeflasche, evtl. kleiner Rucksack, je nach Jahreszeit Mücken- und Zeckenschutz, bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Handtuch.

Nordic Walking/Walking- bzw. Wanderstrecken:

Die Strecken variieren zwischen ca. 4 und 6 Kilometern.
Sie finden sowohl auf Teer- als auch auf Wanderwegen statt.
Wir beginnen in der Regel die Touren vom Tagungshaus.

Montag:

15:30 – 17:00	Eröffnung, Begrüßung, Vorstellung, Ablauf der Woche, Walkingstrecken Persönlicher Check, Mentale und körperliche Fitness Theoretische Erläuterungen	2
17:00 – 18:30	Einführung in die Nordic Walking Technik Outdoor Einweisung und erste kurze Walkingrunde (3 km)	2
18:30	Abendessen	
19:30 - 21:00	Sanfte Stretching Routine und Body Scan, Transfer in den beruflichen Alltag	2

Dienstag:

ab 08:00	Frühstück	
09:00 - 09:45	Frischlufftanken am See für den Start in den Tag,	1
09:45 - 11:15	Warmup, im Raum mit Walking Stöcken Vertiefung der Nordic Walking Technik mit praktischen Übungen, Nordic Walking Wanderung 5 km	2
11:15 - 12:30	Ausklang mit Faszientraining mit ersten praktischen Übungen	1,6
15:00 - 15:15	Aufwärmübungen im Raum mit Walking Stöcken	
15:15 - 17:00	Nordic Walking (Waldweg nördliche Talsperre 6,5 km)	2,6
17:45 - 18:30	Stretching und Faszientraining, Praxis mit der Kugel, Beine und Gesäß	1
18:30	Abendessen	
19:30 - 20:15	Reflexion, sanfte Stretching Routine und Progressive Muskelentspannung, Transfer in den beruflichen Alltag	1

Mittwoch:

ab 08:00	Frühstück	
09:00 - 09:45	Frischlufftanken am See für den Start in den Tag,	1
09:45 - 11:15	Kennenlernen von 3 Atemtechniken zur Selbstregulation Gehmeditation in der Natur zur Ruhe kommen, sich selbst spüren, mit Atemtechniken (ca. 1 Std.) Stille- Spaziergang zur Landzunge im eigenen Tempo	2

11:15 - 12:30	Auswertung der Erfahrungen Stretching und Faszientraining, Praxis für den Rücken und Nacken	1,6
15:00 - 15:15	Warmup Outdoor	
15:15 - 17:30	Nordic Walking (Schloss 8,5 km)	3,3
17:30 - 18:30	Stretching, Planung der Donnerstagstour	1,3
18:30	Abendessen	
19:30 - 20:30	Reflexion, sanfte Stretching Routine und Autogenes Training Transfer in den beruflichen Alltag	1,3
Donnerstag:		
ab 08:00	Frühstück	
09:00 - 09:45	Frischlufttanken am See für den Start in den Tag,	
09:45 - 12:00	Nordic Walking in 3-er Gruppen	
12:00 - 12:30	Reflexion, Stretching Ganzkörper und Faszientraining	4,6
15:00 - 16:15	Körperstabilisationsübungen	
16:15 - 17:30	Waldspaziergang in Kleingruppen dabei: Reflexion, Entwicklung individueller Modelle, Bewegung in den Alltag zu integrieren	
17:30 - 18:30	Reflexion, Yoga für Schultern und Nacken	4,6
18:30	Abendessen	
19:30 - 20:30	Sanfte Stretching Routine und Meditation für Ruhe und Körperwahrnehmung Transfer in den beruflichen Alltag	1,3
Freitag:		
ab 8:00	Frühstück	
09:00 - 09:15	Warmup Outdoor	
09:15 - 11:30	Wupper Runde 8,5 km	
11:30 - 13:15	Auswertung und Transfer für den beruflichen Alltag	5,6

Gesamt: 41,8

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.

Wir möchten noch einmal explizit darauf hinweisen, dass die Bewegungswoche mehrere Outdoorelemente zur Gesundheitsförderung enthält.

Die Aktivitäten finden auch bei Regen statt. Wir bitten um wettergerechte Kleidung.

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 (gedruckte Broschüre)