Informationen zum Seminar:

Laufen ist gesund! Gestärkt und kraftvoll in den Berufsalltag!

Mit mehr körperlicher und mentaler Fitness den Herausforderungen in der Gesellschaft begegnen.

Gesellschaftspolitisch relevante Themen: Lebensstile, Vorbilder und Ideale in einer modernen Gesellschaft, deren Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit im Arbeitsleben und der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsprävention

Der Berufsalltag mit seiner Komplexität wird von vielen Menschen zunehmend herausfordernd erlebt. Auch sitzende Tätigkeiten können dauerhaft zu unterschiedlichen Problemen führen. Die Krankenstände in den Firmen steigen weiter, an der Spitze stehen im Jahr 2023 Probleme und Schmerzen des Bewegungsapparates.
Was tun? Häufig ist am Feierabend keine Kraft mehr für Bewegung und die daraus resultierende Entspannung und Stressreduktion. Irgendwann fühlt man sich nicht mehr wohl in seiner Haut und eine Veränderung würde guttun.
In diesem Seminar als „Initialzündung für mehr Bewegung“ möchten wir Sie unterstützen, durch Methoden aus dem Ausdauersport (Laufen, (Nordic) -Walking) in Kombination mit Braingym und Hinweisen zu gesunder Ernährung auch im Berufsalltag wieder zu einem aktiven Lebensstil zu gelangen. Nach der Seminarwoche werden Sie eine deutliche Veränderung spüren, die Sie als Basis in den beruflichen Alltag mitnehmen und darauf aufbauen können. Die naturnahe Lage der Akademie am Beversee bildet den idealen Rahmen für diese Veranstaltung.

- Sie lernen einen gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil in den Berufsalltag zu integrieren
- Sie stärken Ihre Motivation und Ihr Durchhaltevermögen für eine dauerhaft gesundheitsbewusste Lebensweise
- Sie lernen unterschiedliche Möglichkeiten von Ausdauersport kennen (Laufen, (Nordic) -Walking), die sich eignen auch im täglichen Berufsalltag ohne Aufwand anzuwenden
- Integration von Bewegung, Kräftigung, Koordination

Keine Vorkenntnis oder besondere Sportlichkeit erforderlich.
Bitte sportlich angemessene Kleidung und Schuhe, evtl. eigene Nordic-Walking Stöcke mitbringen

Termin: 28.09. – 02.10.2026

Leitung: Henrik Andre, Dipl. Sportlehrer, Lehrbeauftragter, Bergische Universität Wuppertal, Fachbereich Sportwissenschaft

Tag / Zeit	Thema	Std.
Montag		**5**
15.30-17.30	• Kennenlernen, Organisatorisches, Seminarziele	2
17.30-18.30	• Theorie: Bewegungswellness, • Fitness-Test	1
19.30-21.30	Theorie: Bewegung Transfer in den beruflichen Alltag	2
Dienstag		**7**
09.00-10.30	• Bewegungs- und Kräftigungsübungen • Theorie: wie baue ich mein Training auf	1,5
11.00-12.30	• Praxis: laufen und Läufer A-B-C	1,5
15.30-18.30	• Laufen: Motivation und Durchhaltevermögen, • was motiviert mich im beruflichen und privaten Kontext • Walking	3
20.00-21.00	• Theorieinput: Gesunde Ernährung • Transfer in den beruflichen Alltag	1
Mittwoch		**7,5**
09.00-10.30	• Bewegungs- und Kräftigungsübungen •	1,5
11.00-12.30	• Praxis: Motivation und Unterstützung finden	1,5
15.30-18.30	• Laufübung und Tipps für den Laufstil • Walking	3
20.00-21.30	• Theorieinput: Kraft und Laufen • Transfer in den beruflichen Alltag	1,5

Donnerstag		**7,5**
09.00-10.30 Praxis	Bewegung Kräftigung Koordination	1,5
11.00-12.30	Praxis: Walking und/oder Crossgolf für mehr Fitness	1,5
15.30-18.30 Theorie/Praxis	• Trainingsaufbau 2 • Langer Lauf, Walken, Wandern	3
20.00-21.30 Praxis	• Entspannung • Transfer in den beruflichen Alltag	1,5
Freitag		**5**
09.00-10.00	Bewegungs- und Kräftigungsübungen	1
10.00-14.00	• Fitness-Test • Auswertung und Verabschiedung	4
	Unterrichtseinheiten	**32**

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 (gedruckte Broschüre)