



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 04.11.2019 - 08.11.2019 unter der Seminarnummer 830219 das Seminar „Im Gleichgewicht sein durch Pilates“ durch.

Ich .....
wohnhaft in .....
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

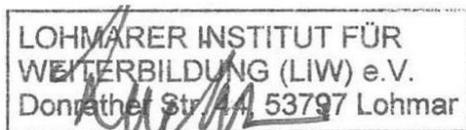
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- Hessen (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
NRW (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348)
Saarland: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
Baden-Württemberg: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter www.bildungszeit-bw.de. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
Schleswig-Holstein (gemäß Anerkennung WBG/B/16322 vom 27.04.2017, im Rahmen beruflicher Weiterbildung für Beschäftigte, die die Inhalte des Seminars für ihre hauptberufliche Tätigkeit benötigen; Anerkennung gültig bis 30.11.2019)
Niedersachsen (gemäß VA-Nr.: 18-63212 vom 20.11.2017 für Arbeitnehmer/innen, die die Veranstaltung im Sinne der heilberuflichen Indikation für die Arbeit mit Klienten benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2020)
Berlin (gemäß Geschäftszeichen II D 13 – 100779 vom 17.05.2018 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 18.02.2020).
Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/3346/19 vom 02.08.2019 für Beschäftigte in gesundheitsfördernden, sozialen, pädagogischen, therapeutischen, medizinischen und beratenden Bereichen, Anerkennung gültig bis 03.11.2021).
Für Hamburg gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Im Gleichgewicht sein durch Pilates  
Ort: Kloster Schweinheim, Euskirchen  
Dozent: Stephanie Kissing  
Termin: 04.11.2019 - 08.11.2019

## Montag

13.30 - 14.30 Uhr Vorstellung und Einführung in das Seminarthema  
14.45 - 17.00 Uhr Verbesserte berufliche Performance mit Pilates: wesentliche Faktoren für eine aufrechte Haltung und optimierte Selbstorganisation  
17.15 - 19.00 Uhr Faszination Faszien in Theorie und Praxis  
20.00 - 21.30 Uhr Pilates-Anatomie - die wichtigsten Muskelgruppen anschaulich gemacht

## Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Wirkungen von Pilates - aktive Kontrolle von Haltung und Bewegung in Begleitung einer bewussten Atmung  
10.15 - 12.30 Uhr Atmung und Stressregulation, Funktionsweise des Zwerchfells, Hintergründe  
15.00 - 16.45 Uhr Das Bauchgehirn, Wechselwirkungen von Ernährung und Stress, Empfehlungen  
17.00 - 18.30 Uhr Die Pilates-Bewegungsprinzipien in der Praxis

## Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr Beckenbodenpower für mehr Vitalität und Tatkraft in Beruf und Alltag  
10.15 - 12.30 Uhr Mit Pilates zur privaten und beruflichen Integration  
15.00 - 16.45 Uhr Pilates für den Rücken, Hintergründe und Zusammenhänge  
17.00 - 18.30 Uhr Einfache Pilates-Übungen, die sich in den Alltag integrieren lassen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

## Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr Wirkungen von Pilates – aktive Kontrolle von Haltung und Bewegung in Begleitung einer bewussten Atmung  
10.15 - 12.30 Uhr Theorie der Ideokinese  
15.00 - 16.45 Uhr Ideokinese: wie die Kraft der Vorstellung neuromuskuläre Muster von Haltung und Bewegung umgestaltet  
17.00 - 18.30 Uhr Erarbeitung und Integration eines Pilates-Programms, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

## Freitag

09.00 - 10.00 Uhr Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen  
10.15 - 12.30 Uhr Erarbeitung und Integration eines Pilates-Programms (Fortsetzung vom Vortag)  
13.30 - 15.30 Uhr Integration des Erlernten, Zielüberprüfung, Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

## Anmerkung:

*Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.*

## Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, Schulung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung, Förderung von Kraft und Flexibilität, Optimierung der Haltung, Verbesserung der Emotionalen Kompetenz, sowie der Stress- und Sozialkompetenz, verbesserter Umgang mit Herausforderungen, Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz

## Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen
- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.