BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 15.11.2026 – 20.11.2026 unter der Seminarnummer 825026 das Seminar „Stabilität und innere Balance durch Pilates“ durch.

Ich
……..

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **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), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 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)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2025/547 vom 04.07.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung gültig bis 12.10.2027)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B25-134463-15 vom 16.07.2025 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2027)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145n1294n25n1342 vom 25.08.2025, gültig bis 11.10.2027)
- **Brandenburg** (gemäß Geschäftszeichen 45.15-66489 vom 20.04.2026 für Arbeitnehmer/innen, die o.g. Kenntnisse beruflich benötigen und die gelernten Inhalte in den Berufsalltag transferieren. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- **Berlin** (gemäß § 10 Absatz 1 Satz 3 unter dem Geschäftszeichen II A 72 – 134605 vom 01.06.2026 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 26.07.2029).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/3657/25 vom 08.09.2025. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 15.11.2027)

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 10 – 12 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).

LOHMARER INSTITUT FÜR WEITERBILDUNG (LIW) e.V. Donrather Str. 44 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des/der Teilnehmenden)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema:	Stabilität und innere Balance durch Pilates
Termin:	15.11.2026 – 20.11.2026
Dozent:	Etienne Aweh
Ort:	Schloss Bettenburg, Hofheim i. Unterfranken

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Organisatorisches, Abendessen

Montag

09.00 – 10:30 Uhr	Spielerisches Kennenlernen und Warm Up, Überblick über das Seminarthema, Erwartungen und Zielsetzungen.
10:30 – 12:00 Uhr	**Pilates: Thema Beckenstabilität** (Wahrnehmung, Mobilisierung, Stabilisierung, Anatomie und erste Übungen für das Pilates Home Training (Übungen für zu Hause)).
14.30 – 17:30 Uhr	**Pilates/ Bartenieff: Thema Wirbelsäule – funktionale und expressive Aspekte** (Übungen zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Stabilisierung der Wirbelsäule; Anatomie; Reflexion über Körperhaltungen im Alltag und am Arbeitsplatz).

Dienstag

09.00 – 10:30 Uhr	**Theoretische Grundlagen Pilates:** Methode, Philosophie und Geschichte. (Vortrag, Filmausschnitte und Gruppenarbeit).
10:30 – 12:00Uhr	**Pilates Home Training:** Übungen aus den Einheiten zum Thema Becken und Wirbelsäule und Übungen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad.
14.30 – 17:45 Uhr	**Pilates/ Bartenieff: Thema Schulterstabilisierung und Arm-Torsoverbindungen** (Übungen zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Stabilisierung der Schulter, Anatomie. Übungen im Stand und durch den Raum)

Mittwoch

09.00 – 10:30 Uhr	**Thema Stress:** Warm Up und Wahrnehmung, Impulsvortrag zum Thema Stress und seine Auswirkungen auf Körper und Geist, Reflexion zu Stress im Alltag und im Beruf und Übungen zur Stressreduzierung am Arbeitsplatz.
10:30 - 12.00 Uhr	**Pilates Home Training**: Übungen aus den Einheiten zum Thema Becken, Wirbelsäule und Schulter.
14.30 – 15:30 Uhr	**Theoretische Grundlagen Bartenieff:** Methode, Geschichte und Philosophie. Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen der Pilates- und Bartenieffarbeit.
15:30 – 17:30 Uhr	**Bartenieff: Thema Ganzkörperverbindungen und Ganzkörperbewegungsmuster -** Übungen zu kinetischen Ketten im Körper. Reflexion von Bewegungsmustern in Alltag und am Arbeitsplatz. (Übungen am Boden, durch den Raum und Partnerarbeit).

Donnerstag

09.00 – 12.05 Uhr	**Bartenieff: Thema Mobilität und Stabilität**. Übungen durch den Raum und Gruppeninteraktionen. Wie erreiche ich Stabilität und Mobilität im Körper durch die Bartenieff- und Pilates Methode?
14:30 - 15.30 Uhr	**Pilates Home Training:** plus weitere Übungen.
15:30 – 17:35 Uhr	**Pilates am Arbeitsplatz:** Verschiedene Arten der Anwendungsmöglichkeiten und Integration im Beruf.

Freitag

07.00 – 08:30 Uhr	**Pilates Home Training:** Überprüfung und Verankerung des Gelernten durch gegenseitiges Korrigieren innerhalb der Gruppe.
08:30 – 10:00 Uhr	**Kleingruppenarbeit:** Erarbeitung eines eigenen Programms für Mobilisierungs- und Lockerungsübungen am Arbeitsplatz.
10:30 - 12:10 Uhr	Durchführung und Anleitung und Reflexion der Gruppenarbeit.
12:10 – 13:30 Uhr	Zusammenfassung, Wiederholung, Fragen, Feedback und Abschied.

Änderungen vorbehalten

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Neue Perspektiven für die Einstellung zu Stress, Verbesserung der Stresskompetenz, Höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Erlangung von Sammlung und stiller Betrachtung zur Förderung von Präsenz, Ruhe und Frieden

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.