

### **Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Lohmarer Institut führt vom 01.03.2026 – 06.03.2026 unter der Seminarnummer 829926 das Seminar „Im Gleichgewicht sein durch Pilates“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher 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](http://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).
- **Hessen** (gemäß III7-55n-4145-1294-23-1251 vom 17.10.20.23, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 21.04.2026)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 61642 vom 23.10.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 22.10.2026)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B24-124283-28 vom 08.11.2023 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 31.12.2026)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 74-127990 vom 17.10.2024, gültig bis 13.07.2028)

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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Im Gleichgewicht sein durch Pilates  
Ort: TUI BLUE Sylt, Rantum  
Dozent: Stephanie Kissing  
Termin: 01.03.2026 – 06.03.2026

### Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09.00 - 10.00 Uhr	Praktische Einführung in das Pilates-Training; Wahrnehmungsübungen
10.15 - 12.30 Uhr	Verbesserte berufliche Performance mit Pilates: wesentliche Faktoren für eine aufrechte Haltung und optimierte Selbstorganisation
14.30 - 16.45 Uhr	Faszination Faszien in Theorie und Praxis
17.00 - 18.00 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 - 12.00 Uhr	Atmung und Stressregulation, Funktionsweise des Zwerchfells, Hintergründe
14.00 - 16.45 Uhr	Das Bauchgehirn, Wechselwirkungen von Ernährung und Stress, Empfehlungen
17.00 - 18.00 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 - 12.00 Uhr	Mit Pilates zur privaten und beruflichen Integration
14.00 - 16.45 Uhr	Pilates für den Rücken, Hintergründe und Zusammenhänge
17.00 - 18.00 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 - 12.00 Uhr	Theorie der Ideokinese
14.00 - 16.45 Uhr	Ideokinese: wie die Kraft der Vorstellung neuromuskuläre Muster von Haltung und Bewegung umgestaltet
17.00 - 18.00 Uhr	Erarbeitung und Integration eines Pilates-Programms, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Freitag

07.30 - 10.00 Uhr	Erweiterung der physio-mental Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen
10.15 - 12.00 Uhr	Erarbeitung und Integration eines Pilates-Programms (Fortsetzung vom Vortag)
12.15 - 13.30 Uhr	Integration des Erlernten, Zielüberprüfung, Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten

### Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:

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 (Methodik und Didaktik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, 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 u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen
- Arbeitnehmende, 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungslaubsgesetzes. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.