

## Im Gleichgewicht sein durch Pilates Stressabbau durch gezieltes Training für Körper und Geist

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Die Pilates-Methode zielt auf ein ganzheitliches Körpertraining ab, das Haltungs-, Kraft- und Beweglichkeitstraining mit Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen verbindet.

In den vergangenen Jahren sind, verstärkt durch biomechanisch gesicherte Erkenntnisse, die vielgestaltigen Aufgaben der eher feingliedrigen Muskeln, die direkt an der Wirbelsäule liegen, in den Blickpunkt geraten. Die gute Funktion dieser tiefliegenden, spinalen Muskulatur ist entscheidend für die Bewegungssteuerung und Stabilisation der Wirbelsäule und damit eine der Grundlagen für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung. Das Pilates-Training stärkt eben diese Muskelgruppen und bewirkt eine aktive Kontrolle von Haltung und Bewegung in Begleitung einer bewussten Atmung.

Leicht erlernbare Wahrnehmungsübungen, die auch am Arbeitsplatz einsetzbar sind, bilden den Einstieg in das Training. Darauf aufbauend erarbeiten wir gemeinsam ein Trainingsprogramm, das sich leicht in den beruflichen Alltag integrieren lässt.

#### Seminarinhalte

- Die Pilates-Bewegungsprinzipien
- Pilates-Anatomie: die wichtigsten Muskelgruppen anschaulich gemacht
- Ideokinese: Wie die Kraft der Vorstellung neuromuskuläre Muster von Haltung und Bewegung umgestaltet
- Beckenboden-Power für mehr Vitalität und Tatkraft im Alltag
- Einfache Pilates-Übungen, die sich in den Arbeitsalltag integrieren lassen
- Pilates für den Rücken
- Pilates-Programm für zuhause

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

**Die Entspannungsfähigkeit des Menschen gilt als das Leistungsprinzip der Zukunft.**  
(Joe Barket, Zukunftsforscher)

|   |   |
|---|---|
| <b>Seminarnummer:</b>   | 829926  |
| <b>Termin:</b>  | 01.03. – 06.03.2026   |
| <b>Seminardauer:</b>  | Sonntag 18.00 Uhr –<br>Freitag 13.30 Uhr  |
| <b>Ort:</b>   | TUI BLUE Sylt, Rantum   |
| <b>Preise:</b>  | 1075,- € inkl. Ü/HP im DZ<br>EZ-Zuschlag 212,50 € insgesamt<br>1.275,- € für Einrichtungen/ Firmen<br>Die Kurtaxe ist im Preis enthalten. |
| <b>Dozentin:</b>  | Stephanie Kissing   |
| Stephanie Kissing ist Diplom Oecotrophologin, Systemischer Coach (dvct) und von Polestar zertifizierte Pilates-Trainerin für Matte, Reformer und Studio. Neben ihrer Aufgabe als Fachbereichsleiterin für das LIW im Bereich Persönlichkeit und Beruf, arbeitet sie seit vielen Jahren als selbstständige Trainerin, Beraterin und Dozentin in der Erwachsenenbildung. Veröffentlichungen in Printmedien, Funk und Fernsehen ergänzen ihr Tätigkeitsfeld. |   |
| Minimale Teilnehmendenzahl: 10<br>Maximale Teilnehmendenzahl: 16  |   |
| <b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.   |   |



**Die Dozentin**  
**Stephanie Kissing**

### Ihr Nutzen

- Sie erlernen Fähigkeiten, mit denen Sie aktiv zum Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit beitragen können.
- Indem Sie Ihr Körperbewusstsein und Ihre Körperbeherrschung schulen, trainieren Sie Ihre Entspannungsfähigkeit. Sie gilt als das Leistungsprinzip der Zukunft. Denn je höher Sie „Ihr Haus“ im übertragenen Sinne bauen möchten, desto tiefer sollten Sie „Ihr Fundament“ legen, um auf die Herausforderungen, die Sie erwarten, gut vorbereitet zu sein.
- Sie entwickeln ein präziseres Bewusstsein von Ihrer Haltung und können so eine selbstbewusstere Haltung im Arbeitsalltag einnehmen. Das macht sich mental, emotional und physisch bemerkbar. Auf diese Weise fördern Sie Ihre Kraft und Flexibilität und verbessern Ihre emotionalen und sozialen Kompetenzen in stressgeladenen Situationen. Auch Ihre Ausstrahlung und Präsenz profitiert davon.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

### Übernachtung/Verpflegung

Das TUI BLUE Sylt liegt am Ortseingang von Rantum, der schmalsten Stelle der Insel. Hier schweift der Blick gleichzeitig über die raue Nordsee und über das Wattenmeer. Die Anlage liegt nur wenige Minuten Fußweg vom Sandstrand entfernt. Bis nach Westerland ca. 7 km und zum Ortszentrum von Rantum sind es ca. 1,5 km. Der Bahnhof Westerland ist ca. 7 km entfernt. Der Wellnessbereich (ohne zusätzliche Gebühr) überzeugt mit zwei Pools und drei Saunen sowie herrlichen Ausblicken in die Natur.

Es stehen Zimmer der Kategorie Classic Appartement Typ 1 zur Einzel- oder Doppelbelegung zur Verfügung.

Die gebuchte Verpflegung umfasst Frühstück und Abendessen in Buffetform.



### Kontakt zum Haus:

TUI BLUE Sylt  
Hafenstr. 1a  
25980 Rantum, Sylt  
Tel. 0465146090  
[info.sylt@tui-blue.com](mailto:info.sylt@tui-blue.com)

### Anreise

Bei Eigenanreise geben Sie die Koordinaten 54.85991 und 8.2949 ins Navi ein.

**Per PKW mit Autozug:** Fahren Sie auf der A7 bis Flensburg oder auf der A23 bis Heide und von dort nach Niebüll. Dort startet die Überfahrt mit den Zügen des SyltShuttle oder dem blauen AUTOZUG Sylt. Angekommen am Bahnhof Westerland folgen Sie den Hinweisschildern nach Rantum und biegen Sie am Ortseingang links in die Hafenstraße ab (ca. 8 km).

**Per PKW mit Fähre:** Nehmen Sie die Syltfähre von Havneby (auf der dänischen Halbinsel Rømø) aus. Diese bringt Sie nach List, von wo aus Sie den Ortsschildern folgend ca. 22 km südwärts nach Rantum fahren.

**Per Bahn:** Bahnhof Westerland ca. 8 km. Nach Ihrer Ankunft mit der Bahn steht Ihnen Buslinie Nr. 2 ab Westerland ZOB in Richtung Hörnum zur Verfügung; steigen Sie bitte bei der Station Rantum Nord (Sylt Quelle) aus. Von dort aus folgen Sie bitte der Ausschilderung TUI BLUE Sylt (ca. 5 Minuten Fußweg).



### Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

### Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

### Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.