

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 19.04.2026 – 24.04.2026 unter der Seminarnummer 830226 das Seminar „Im Gleichgewicht sein durch Pilates für Fortgeschrittene“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und 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).
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B24-122929-15 vom 09.08.2023. Diese Anerkennung gilt 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. Für sonstige Interessierte gilt diese Anerkennung nicht, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- 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 für Fortgeschrittene  
Ort: Haus Insel Reichenau, Reichenau  
Dozentin: Stephanie Kissing  
Termin: 19.04.2026 – 24.04.2026

### Sonntag

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09.00 - 10.30 Uhr Theoretischer Schwerpunkt: Der „Kraftzylinder“, das Zusammenspiel von Zwerchfell, Beckenboden, Transversus, Obliquen und Multifidii im Rhythmus der Atmung, Zentrierung  
10.45 - 12.30 Uhr Verbesserte berufliche Performance mit Pilates: wesentliche Faktoren für eine aufrechte Haltung und optimierte Selbstorganisation, Wahrnehmungsübungen  
15.00 - 16.30 Uhr Schwerpunktthema Myofasziale Leitbahnen: Hintergründe und Konzepte  
16.45 - 18.00 Uhr Praxisschwerpunkt: Variationen des Matten-Übungsprogramms unter Berücksichtigung der Myofaszialen Leitbahnen

### Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Faszien und Nervensystem: Zusammenhänge zwischen erfolgreicher Stressbewältigung und intaktem Faszialen Gewebe, Ernährungsempfehlungen  
10.45 - 12.30 Uhr Anatomie der Atmung für Fortgeschrittene, Atmung und Stressregulation  
15.00 - 16.30 Uhr Wirkungen von Pilates - aktive Kontrolle von Haltung und Bewegung in Begleitung einer bewussten Atmung für Fortgeschrittene, Wiederholung des Matten-Programms unter Berücksichtigung dieses Schwerpunkts  
16.45 - 18.00 Uhr Die Pilates-Bewegungsprinzipien in der Praxis, verbesserte Entspannungsfähigkeit durch Pilates für Fortgeschrittene

### Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Ideokinese und verbesserte berufliche Performance - wie die Kraft der Vorstellung neuromuskuläre Muster von Haltung und Bewegung umgestaltet für Fortgeschrittene  
10.45 - 12.30 Uhr „Flow“: Wiederholung des Matten-Programms unter diesem Aspekt, Anleitung und Didaktik, Erarbeitung von Transfermöglichkeiten, Was bedeutet „Flow“ beispielsweise in Arbeitszusammenhängen, wie lässt sich dies übertragen?  
15.00 - 16.30 Uhr Pilates und Rückengesundheit für Fortgeschrittene: Stabilität und dynamische Balance, Anwendungsmöglichkeiten und Integration im beruflichen Kontext  
16.45 - 18.00 Uhr Die Bedeutung der Füße für die Haltung, Wahrnehmung und Korrektur, Anleitung und Didaktik

### Donnerstag

09.00 - 12.30 Uhr Stressmanagement und Pilatesprinzipien, Konzepte, Bedeutung und Entstehung von Stress, Folgen in Bezug auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Identifikation von Stressoren, Ernährungsfaktoren  
15.00 - 18.00 Uhr Stressregulation und Steigerung von Konzentrations- und Lernfähigkeit durch Pilates, Ressourcenaktivierung, Anwendungsmöglichkeiten und Integration im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Freitag

07.00 - 09.30 Uhr Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit durch Ideokinese und Pilates für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen, Anwendungsmöglichkeiten und Integration im beruflichen Kontext mit anschließender Reflexion  
09.45 – 11.45 Uhr Abschließende Verankerung des Erlernten, Transfermöglichkeiten, Anleitung und Didaktik  
12.00 – 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

*Änderungen vorbehalten*

### Anmerkung:

*Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmende 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 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:** 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, mehr Klarheit im Hinblick auf die Gestaltung des (Berufs-)Alltags in Gegenwart und Zukunft, Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung 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 Bildungsurlaubsgesetzes. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.