

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 18.03.2024 – 22.03.2024 unter der Seminarnummer 830324 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**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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).
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2022/417 vom 02.06.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 01.06.2024)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Aktenzeichen 5276/0970/23 vom 15.12.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 23.04.2025)
- **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)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/30548 vom 12.10.2023 für alle Beschäftigten)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7—55n-4145-1294-23-1246 vom 08.12.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 17.03.2026)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 72 – 125065 vom 14.12.2023 für Berliner Arbeitnehmer/innen insbesondere aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung gültig bis 18.03.2026)
- **Brandenburg** (gemäß Geschäftszeichen 46.14-57111 vom 26.01.2024 für Arbeitnehmer/-innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen).
- 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).



Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. (LIW)  
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Im Gleichgewicht sein durch Pilates für Fortgeschrittene  
Ort: Seminarhaus Bretterbude, Heiligenhafen, Ostsee  
Dozentin: Stephanie Kissing  
Termin: 18.03.2024 – 22.03.2024

<b>Montag</b>	
13.30 - 14.30 Uhr	Theoretischer Schwerpunkt: Der „Kraftzylinder“, das Zusammenspiel von Zwerchfell, Beckenboden, Transversus, Obliquen und Multifidii im Rhythmus der Atmung, Zentrierung
14.45 - 17.00 Uhr	Verbesserte berufliche Performance mit Pilates: wesentliche Faktoren für eine aufrechte Haltung und optimierte Selbstorganisation, Wahrnehmungsübungen
17.15 - 19.00 Uhr	Schwerpunktthema Myofasziale Leitbahnen: Hintergründe und Konzepte
20.00 - 21.00 Uhr	Praxisschwerpunkt: Variationen des Matten-Übungsprogramms unter Berücksichtigung der Myofaszialen Leitbahnen
<b>Dienstag</b>	
09.00 - 10.30 Uhr	Faszien und Nervensystem: Zusammenhänge zwischen erfolgreicher Stressbewältigung und intaktem Fasziellen 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
<b>Mittwoch</b>	
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
<b>Donnerstag</b>	
09.00 - 12.30 Uhr	Stressmanagement und Pilates: Stresskonzepte, Bedeutung und Entstehung von Stress, Folgen von Stress in Bezug auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Identifikation von Stressoren, Ernährungsfaktoren und Stress
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
<b>Freitag</b>	
07.00 - 09.30 Uhr	Erweiterung der physio-mental 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.