



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrath Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 17.02.2019 - 22.02.2019 unter der Seminarnummer 830519 das Seminar „Im Gleichgewicht sein durch Pilates“ durch.

Ich

wohnhaft in

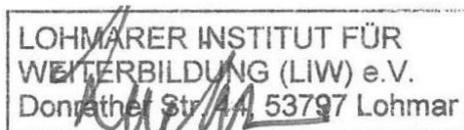
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Hessen (gemäß § 10, Abs. 4 HBUG; bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- 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). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des 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 ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit 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).
- Rheinland-Pfalz (gem. Anerkennung 5276/0259/17 vom 06.06.2016, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 25.03.2019)
- Sachsen-Anhalt (gemäß Aktenzeichen 207-53502-2016-536 vom 21.09.2016, Anerkennung gültig bis 26.03.2019)
- Schleswig-Holstein (gemäß Anerkennung WBG/B/16322 vom 27.04.2017, im Rahmen beruflicher Weiterbildung für Beschäftigte, die die Inhalte des Seminars für ihre hauptberufliche Tätigkeit benötigen; Anerkennung gültig bis 30.11.2019)
- Niedersachsen (gemäß VA-Nr.: 18-63212 vom 20.11.2017 für Arbeitnehmer/innen, die die Veranstaltung im Sinne der heilberuflichen Indikation für die Arbeit mit Klienten benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2020)
- Berlin (gemäß Geschäftszeichen II D 13 – 100779 vom 17.05.2018 für Arbeitnehmer/innen, die genannte Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 18.02.2020).
- Für Hamburg gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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 HBUG).

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Im Gleichgewicht sein durch Pilates
Ort: Borkum
Dozent: Stephanie Kissing
Termin: 17.02.2019 - 22.02.2019

Sonntag

19.30 - 20.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung; Teilnehmer/Innenvorstellung; Abfrage der Erwartungen und Wünsche, Zielformulierung

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 - 12.30 Uhr Atmung und Stressregulation, Funktionsweise des Zwerchfells, Hintergründe
14.30 - 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 - 12.30 Uhr Mit Pilates zur privaten und beruflichen Integration
14.30 - 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 - 12.30 Uhr Theorie der Ideokinese
14.30 - 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

08.00 - 10.00 Uhr Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen
10.15 - 12.15 Uhr Erarbeitung und Integration eines Pilates-Programms (Fortsetzung vom Vortag)
12.30 - 13.30 Uhr Integration des Erlernten, Zielüberprüfung, Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

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 Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Methodik und Didaktik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen 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 für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen
- Arbeitnehmer/innen, 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.