

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 15.05.2022 – 20.05.2022 unter der Seminarnummer 830522 das Seminar „Im Gleichgewicht sein durch Pilates“ 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

- **Hessen** (gemäß § 11, 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 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.: B21-108737-25 vom 26.01.2021 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 31.12.2023)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 74 – 117683 vom 01.02.2022 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/26277 vom 03.02.2022 für alle Beschäftigten, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Aktenzeichen 207-53502-2022-125 vom 28.01.2022, Anerkennung gültig bis 25.04.2023).
- 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  
Ort: Akademie am Meer, List, Sylt  
Dozentin: Stephanie Kissing  
Termin: 15.05.2022 – 20.05.2022

### 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, Zusammenhänge zwischen Work-Life-Balance und intaktem Faszienystem, Auswirkungen auf den Berufsalltag  
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 bzw. -reduktion, Funktionsweise des Zwerchfells, Hintergründe  
14.00 - 16.45 Uhr Das Bauchgehirn, Wechselwirkungen von Ernährung und Stressempfinden, 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 - Ressourcen aktivieren  
14.00 - 16.45 Uhr Mit Pilates das Rückgrat stärken - 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 Ideokinese Teil I: wie die Kraft der Vorstellung neuromuskuläre Muster von Haltung und Bewegung umgestaltet  
14.00 - 16.45 Uhr Ideokinese Teil II: wie die Kraft der Vorstellung neuromuskuläre Muster von Haltung und Bewegung umgestaltet, Anwendungsmöglichkeiten im Berufsalltag  
17.00 - 18.00 Uhr Erarbeitung und Integration eines Pilates-Programms, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Freitag

07.30 - 10.00 Uhr Erweiterung der physio-mentalern 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

### 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 Seminar Teilnehmer/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 u. a. 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.