

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 27.09. – 02.10.2026 unter der Seminarnummer 833526 das Seminar „Starker Rücken im Betrieb - mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lernzielen, Seminarinhalten und zeitlichem 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).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungsziffer 5276/1674/25, Anerkennung gültig bis zum 06.04.2027, Anerkannt sind die Tage Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 06.04.2027)

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 10-12 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: Starker Rücken im Betrieb – mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf  
Ort: List, Sylt  
Dozentin: Anna-Karin Engels  
Termin: 27.09. – 02.10.2026

### Sonntag

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09.00 - 10.00 Uhr Grundlagen: mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf durch Verbesserung der körperlichen und mentalen Beweglichkeit;  
10.15 - 12.15 Uhr Theorie und Praxis: Feldenkrais-Methode, Körperbild/Selbstbild  
14.15 - 16.00 Uhr Theorie und Praxis: Feldenkrais-Lektionen zum Erlernen einer besseren Selbstorganisation am Arbeitsplatz  
16.15- 18.00 Uhr Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Theorie und Praxis: Selbstwahrnehmung - Was macht eine gute (Rücken)-Haltung aus?  
10.15 - 12.15 Uhr Wie beeinflussen gewohnte Arbeitshaltung und Bewegung den Rücken? Entspannungsmethoden  
14.15 - 16.00 Uhr Theorie und Praxis: effektive Körperhaltung im Sitzen, Stehen, Gehen,  
16.15 - 18.00 Uhr Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr Theorie und Praxis: Selbstorganisation/Flexibilität am Arbeitsplatz im Sitzen, Stehen oder Gehen;  
10.15 - 12.15 Uhr Entspannungsmethoden, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
14.15 - 16.15 Uhr Praxis: Erlernen von Feldenkrais-Lektionen zur Selbstwahrnehmung; Gelassenheit und Achtsamkeit;  
16.15 - 18.00 Uhr Anwendung v. Entspannungsmethoden zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz

### Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr Theorie und Praxis: den Rücken stärken - Stabilität und Balance  
10.15 - 12.15 Uhr Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.15 - 16.00 Uhr Interviewtechnik der idiolektischen Gesprächsführung zum Thema „Rücksprache mit dem Rücken“; Psychosomatik  
16.15 - 18.00 Uhr Methodentraining Feldenkrais, Qi Gong, Yoga, etc.; Interviewtechnik der idiolektischen Gesprächsführung

### Freitag

07.30 - 11.00 Uhr Praxis und Theorie: Zusammenstellen eines Übungsprogramms/Prophylaxe, Integration und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
11.00 - 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

*Änderungen vorbehalten*

*Die Seminarinhalte werden durch ressourcen-, lösungs- und bewegungsorientierte Verfahren aus der Feldenkrais®-Methode, Psychologie und Sportwissenschaft erarbeitet. Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-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 und beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an Ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Verbesserung der körperlichen und mentalen Beweglichkeit sowie des eigenen Bewegungs- und Handlungsgeschicks in Beruf und Alltag, Erweiterung der eigenen Lernfähigkeit, Förderung der emotionalen und sozialen Kompetenz, Entlastung des Rückens und Entspannung, höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Förderung der Stress-Kompetenz, aktive Vorsorge durch gute Selbstorganisation, Gestaltung von Wahlmöglichkeiten, selbstgesteuertes Lernen als Voraussetzung für individuelle, soziale und berufliche Handlungskompetenz zum Thema „Rücken“

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. auch für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

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.