

# Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 28.09. – 03.10.2025 unter der Seminarnummer 837825 das Seminar "Starker Rücken im Betrieb - mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf" durch.
lch,
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.bildungszeitbw.de. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- Berlin (gemäß Geschäftszeichen II A 74-125442 vom 18.01.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 20.05.2026)
- **Hessen** (gemäß§ 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen II I7-55n-4145-1294-23-1993 vom 12.01.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 19.05.2026)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2024/188 vom 29.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 28.01.2026).
- Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungsziffer 5276/1674/25, Anerkennung gültig bis zum 06.04.2027, Anerkannt sind die Tage Montag bis Freitag)

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

Starker Rücken im Betrieb - mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf

Ort: Dozentin: Termin:	Bildungshaus Insel Reichenau Anna-Karin Engels 28.09. – 03.10.2025
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 10.15 - 12.15 Uhr 14.15 - 16.00 Uhr 16.15 - 18.00 Uhr	Theorie und Praxis: Selbstwahrnehmung - Was macht eine gute (Rücken)-Haltung aus? Wie beeinflussen gewohnte Arbeitshaltung und Bewegung den Rücken? Entspannungsmethoden Theorie und Praxis: effektive Körperhaltung im Sitzen, Stehen, Gehen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
Mittwoch	
09.00 - 10.00 Uhr 10.15 - 12.15 Uhr 14.15 - 16.15 Uhr	Theorie und Praxis: Selbstorganisation/Flexibilität am Arbeitsplatz im Sitzen, Stehen oder Gehen; Entspannungsmethoden, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext 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 10.15 - 12.15 Uhr 14.15 - 16.00 Uhr	Theorie und Praxis: den Rücken stärken - Stabilität und Balance Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion 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:

Thema:

- 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)
- Gewährleitung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Verbesserung der k\u00f6rperlichen und mentalen Beweglichkeit sowie des eigenen Bewegungs- und Handlungsgeschicks in Beruf und Alltag, Erweiterung der eigenen Lernf\u00e4higkeit, F\u00f6rderung der emotionalen und sozialen Kompetenz, Entlastung des R\u00fcckens und Entspannung, h\u00f6here Leistungsf\u00e4higkeit mit geringerem Energieeinsatz, F\u00f6rderung der Stress-Kompetenz, aktive Vorsorge durch gute Selbstorganisation, Gestaltung von Wahlm\u00f6glichkeiten, selbstgesteuertes Lernen als Voraussetzung f\u00fcr individuelle, soziale und berufliche Handlungskompetenz zum Thema "R\u00fccken"

#### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. 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.