

Bildungsurlaub

Gesund im Beruf mit Pilates, Nordic-Walking und Entspannung -Stresskompensation am Arbeitsplatz-

Zu viel Stress macht krank - nicht umsonst hat die Weltgesundheitsorganisation Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des Jahrhunderts erklärt und prognostiziert, dass im Jahre 2020 jede zweite Krankmeldung auf Stress zurückzuführen sein wird

Tatsächlich sind heute schon Rückenschmerzen und Erschöpfungszustände, lt. Krankenkassenstatistik, die häufigsten Ursachen für Krankmeldungen am Arbeitsplatz.

Mit diesem Bildungsangebot werden die Teilnehmer mit Hilfe eines gezielten Körper-, Mental- und Verhaltenstrainings für einen besseren Umgang mit Stressfaktoren sensibilisiert und zur regelmäßigen Umsetzung des Erlernten motiviert, um dauerhaft Stressbelastungen und einseitige Körperhaltungen entgegen zu wirken.

Der Unterricht wird mit sozialintegrativen Lehrmethoden, Vorträgen und Freiarbeit in Gruppen, gestaltet.

Pilates: zur Haltungsverbesserung u. Kompensation der einseitigen (Sitz-) Haltung am Arbeitsplatz.

Nordic Walking: ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining zum Abbau von Stresshormonen

Entspannungstechniken: wie Progressive Muskelentspannungen, Autogenes Training und Phantasiereisen als spontane Selbsthilfe zur Regulation von Spannungszuständen

1. Tag

9:00 Uhr

Begrüßung/ Vorstellung Teilnehmegrund

9:00 – 11:30 Uhr

Pilates -Mattentraining zur Rückenstärkung

Erläuterungen zur Person Josef Pilates

Ziele und Inhalte von Pilatesübungen und deren Wirkung auf die Haltung am Arbeitsplatz

Anleitung zur Durchführung präziser Übungen
(Skript zur Reflektion)

11:30 – 13:00 Uhr

Gesundheitspolitisches Thema:

„Krankenstand am Arbeitsplatz und deren Folgen für die Sozialgemeinschaft“

14:00 – 14:45 Uhr

Thema: Stress

Vorbereitung auf das Entspannungsverfahren

Verhaltensregeln wie: „Gesagtes bleibt im Raum“ etc.

14:45 – 15:45 Uhr

Körperwahrnehmungsübungen

Übungen zur Atemtechnik

Phantasiereisen

15:45 - 16:00 Uhr

Feedbackrunde

Skript

2.Tag

9:00 – 10:00 Uhr

Gesundheitspolitisches Thema:

Die Zukunft der Gesundheitsvorsorge-

Gesundheitsprävention

10:00 - 11:00 Uhr

Pilates mit Gerät (Pilatesbällchen)

zur Förderung des intramuskulären Zusammenspiels der Kraftkoordination,
Stabilisation zur Vermeidung von Rückenschmerzen z.B. durch dauerhaftes Sitzen

11:00- 12:00 Uhr

Präsentation zum Entspannungsverfahren:

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PME)

Ziele, Inhalte und Verlauf Einführung der

Methode zur Entspannung von 16

Muskelgruppen

12:00 – 13:00 Uhr
PME nach Edmund Jacobson
16er Muskelgruppe

14:00 – 15:00 Uhr Thema:
Nordic-Walking
nach Alexander Wörle
Ziele , Inhalte,
Techniken wie Nordic Soft, Nordic Fitness
Trainingssteuerung, Belastungsintensität
Errechnen der individuellen Trainingspulsfrequenz für ein gesundes aerobes Training.

15:00 – 15:15 Uhr
Individuelle Anpassung der NW- Stöcke auf die
Teilnehmer

15:15 – 16:00 Uhr Technikschiung:
praktische Übungen zum Erlernen der
Grundtechnik

3.Tag

9:00 – 10:00 Uhr
Nordic Walking : Soft Technik
Kontrolle der individuellen Herzfrequenz mittels Messung,
Atemkontrolle, Sprechttest, subjektiven Belastungsempfinden (s. 5
stufige BORG-Skala)

10:00 – 11:30 Uhr Gesundheit
2020 -
das Rahmenkonzept und Strategie der Europäischen Region für das 21. Jahrhundert Teil 1

11:30 – 13.00 Uhr
PME 16er Muskelgruppe (Wiederholung)
Erläuterung der Übung zum Entspannen von 7 Muskelgruppen Praktische
Umsetzung

14:00- 14:30 Uhr Feedbackrunde

14.30 – 15:00 Uhr Präsentation:
Ziele, Inhalte und Wirkungsweise von
Pilates Übungen

15:00 – 16:00 Uhr
Pilates -
ein abwechslungsreiches, dynamisches Training zur
Stärkung und Dehnung aller Muskelgrupp

4. Tag:

9:00 – 10 :00 Uhr

Nordic Walking: Soft und Intervalltechnik

10:00 – 11:30 Uhr

Gesundheitspolitisches Thema.

Gesundheit 2020 – das Rahmenkonzept und Strategie der Europäischen Region für das 21. Jahrhundert - Teil 2

11:30 – 12:30 Uhr

PME: 7er Muskelgruppe, 4 er Muskelgruppe

12:30 – 13:00 Uhr Vortrag:

Das autonome und vegetative Nervensystem

14:00 – 15: 00 Uhr Pilates:

Standing Balance

15:00 – 16:00 Uhr

Strategie zur Umsetzung von
Bewegungs- und Entspannungstechniken am Arbeitsplatz
und im Alltag

5. Tag

9:00 – 10:00 Uhr

Nordic Walking

Technikschulung

Vorstellung der Fitnesstechnik

10:00 – 11:00 Uhr

Auswirkungen vom NW auf dem gesamten Organismus
Anregung zur Organisation der Fortsetzung des Trainings in Laufgruppen oder Gruppen am Arbeitsplatz

11:00 – 12:00 Uhr

Arbeitsgruppen

Verschiedene Themen zur Auswirkung von Stressfaktoren und deren Kompensation

12:00 – 13:00 Uhr

PME: 7er Muskelgruppe und 4er Muskelgruppe

14:00- 15:00 Uhr

Vorstellung von Ergebnissen der Arbeitsgruppen

15:00- 16:00 Uhr Pilates mit

Gerät und Entspannung

Skript

Verabschiedung