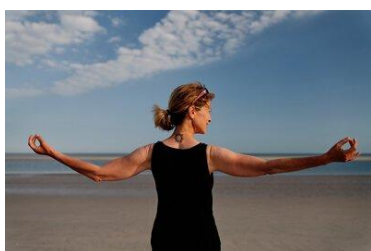


Bildungsurlaub im Wangerland Resort am Wangermeer 2027

Pilates meets Thalasso – Gesundheitskompetenz für Beruf & Alltag durch Bewegung, Atmung und die Kraft des Wassers

Termine (Dauer 5 Tage Mo-Fr, Anreise So)

24.-28.05. und 11.-15.10.2027



IHRE DOZENTIN

Rosemarie Pieck

... ist ein echtes Kind des Nordens, aufgewachsen auf der Nordseeinsel Juist.

Pilates Trainerin • Med. Masseurin • Sport- und Gymnastiklehrerin Schwerpunkt Reha & Prävention • Entspannungstherapeutin • Tierheilpraktikerin • Tierkommunikatorin

„Alles ist Energie und alles Leben ist Bewegung.“

Seminarbeschreibung

Manchmal braucht es nur einen Perspektivwechsel – und eine Auszeit am Wasser. Dieser Bildungsurlaub verbindet Pilates mit bewusster Atmung, Entspannung und gesundheitsfördernden Impulsen aus der Nordseeregion.



Praxisnahe Pilates-Einheiten, Atem- und Entspannungsübungen sowie Thalasso-orientierte Elemente wechseln sich mit theoretischen Impulsen ab. Sie erfahren, wie Bewegung und bewusste Atmung Stress reduzieren und zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Berufs- und Alltag beitragen können.

Das Wangerland Resort am Wangermeer bietet mit Wasser, Weite und naturnaher Umgebung den passenden Rahmen für Bewegung und Erholung. Die ruhige Atmosphäre des Resorts, die Lage am Wangermeer und die Nähe zur Nordsee schaffen Raum für Entspannung, Austausch und neue Impulse.



Ihre Auszeit mit Meerwert – bewegend, inspirierend und nachhaltig.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Salute-Team

***Hinweis zu den gesellschaftsrelevanten Aspekten für die Anerkennung in den Bundesländern:**

Die Förderung von Gesundheitskompetenz und präventivem Gesundheitsverhalten stärkt die Fähigkeit, mit beruflichen und alltäglichen Belastungen nachhaltig umzugehen. Das Seminar unterstützt damit den Erhalt von Arbeitsfähigkeit, Eigenverantwortung und gesellschaftlicher Teilhabe.

Seminarplan zum Bildungsurlaub , Pilates meets Thalasso – Gesundheitskompetenz für Beruf & Alltag durch Bewegung, Atmung und die Kraft des Wassers ‘

Zeit	Lerninhalte	Lernziele & Methoden
Montag		
09.00–11.00	Ankommen Begrüßung, Kennenlernen, Orga, persönliche Seminarziele, Einführung in das Konzept „Pilates meets Thalasso“	Lernziele: Orientierung im Seminar, Kennenlernen der Gruppe, Formulierung persönlicher Ziele Methoden: Vorstellungsrunde, Erwartungsabfrage, Kurzvortrag, Gruppenarbeit
11.15–12.30	Grundlagen des Pilates Geschichte, Prinzipien, Atmung, Körperhaltung und Zentrierung	Lernziele: Verständnis der Pilates-Methode und ihrer gesundheitsfördernden Wirkung Methoden: Impulsvortrag, Demonstration, praktische Übungen
12.30–14.00	Mittagessen & Pause	
14.00–15.15	Sanfte Pilates-Einheit	Lernziele: Verbesserung der Körperwahrnehmung und Mobilisation Methoden: Praxis, Reflexion
15.30–17.00	Thalasso – Die gesundheitsfördernde Wirkung des Meeres	Lernziele: Kennenlernen der Wirkfaktoren Meerwasser, Klima, Algen, Schlick und Bewegung am Strand Methoden: Vortrag, Erfahrungsaustausch
Dienstag		
09.00–10.30	Pilates – Mobilität, Haltung und Beweglichkeit	Lernziele: Verbesserung von Beweglichkeit und Haltung Methoden: Praktische Übungen, Feedback
10.45–12.30	Atem, Stress und Regeneration	Lernziele: Zusammenhang zwischen Atmung, Nervensystem und Stress verstehen Methoden: Atemübungen, Kurzvortrag, Partnerarbeit
12.30–14.00	Mittagessen & Pause	
14.00–15.30	Pilates Flow – Stabilität und Balance	Lernziele: Verbesserung der Rumpfstabilität und Koordination Methoden: Praxis, Eigenreflexion
18.00–19.15	Abendessen & Pause	
19.15–20.30	Geführte Strandachtsamkeit und Entspannung	Lernziele: Stressabbau und bewusste Naturwahrnehmung Methoden: Gehmeditation, Entspannungstechniken durch Sinneswahrnehmung
Mittwoch		
09.00–10.30	Kräftigendes Pilates	Lernziele: Aufbau funktioneller Kraft und Verbesserung der Körperhaltung Methoden: Praxis durch Pilates

10.45–12.30	Faszien, Beweglichkeit und Schmerzprävention	Lernziele: Bedeutung der Faszien für Beweglichkeit und Wohlbefinden verstehen Methoden: Vortrag, Übungen
12.30–14.00	Mittagessen & Pause	
14.00–15.30	Thalasso-Anwendung (Schlickpackung oder Meerwasserbad) mit fachlicher Einführung	Lernziele: Wirkmechanismen der Thalasso-Therapie kennenlernen und erleben Methoden: Praxis, Reflexion
15.45–17.15	Entspannung, Faszienmobilisation und Atem	Lernziele: Regeneration fördern und körperliche Spannungen lösen Methoden: Praktische Übungen, Entspannungstechniken (Autogenes Training)
Donnerstag		
09.00–10.30	Pilates – Ganzkörpertraining	Lernziele: Verbesserung von Kraft, Koordination und Gleichgewicht Methoden: Praxis
10.45–12.30	Stressbewältigung im Alltag durch Bewegung und Natur	Lernziele: Entwicklung persönlicher Strategien zur Gesundheitsförderung Methoden: Vortrag, Gruppenarbeit
12.30–14.00	Mittagessen & Pause	
14.00–15.30	Bewegung am Wasser – Klima, Gehen und Atmung als Gesundheitsressource	Lernziele: Die gesundheitliche Wirkung des Meeresklimas verstehen und anwenden Methoden: Strandspaziergang, Praxis, Kurzvortrag
15.45–17.30	Pilates Stretch & Relax	Lernziele: Verbesserung von Beweglichkeit, Regeneration und Körperbewusstsein Methoden: Praktische Übungen
Freitag		
09.00–10.30	Pilates – Wiederholung und individuelle Übungsanpassung	Lernziele: Eigenständige Durchführung eines gesundheitsfördernden Trainings Methoden: Praktische Übungen mit zusätzlichen Geräten (Ball)
10.45–12.30	Nachhaltige Gesundheitsstrategien für Beruf und Alltag	Lernziele: Sicherung der Lernergebnisse und Planung der Umsetzung im Alltag Methoden: Gruppengespräch, Reflexion, Feedbackrunde
12.30–13.00	Snackpause zum Mittag	
13.00–14.00	Abschluss Reflexion, Transfer in den Alltag, Feedback und Verabschiedung	Lernziele: Sicherung der Lernergebnisse und Planung der Umsetzung im Alltag. Methoden: Gruppengespräch, Reflexion, Feedbackrunde
Summe		40 UE = 30 Zeitstunden

Hinweis zum Seminarplan:

Programmänderungen vorbehalten. Pädagogische Anpassungen erfolgen nach Bedarf. Unterricht mit Theorie (60 %) und Praxis (40 %); theoretische Inhalte werden durch Übungen vertieft.

Lernziele des Seminars

Nach Abschluss des Seminars wissen die Teilnehmenden:

- die gesundheitsfördernden Wirkungen von Bewegung auf den Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System erklären,
- die sechs Pilates-Prinzipien verstehen und in den Alltag übertragen,
- stressbedingte körperliche Warnsignale erkennen,
- einfache Atemtechniken zur Regulation des Nervensystems anwenden,
- die Wirkungsweise der Thalasso-Therapie wissenschaftlich einordnen,
- individuelle Strategien zur Gesundheitsförderung für Beruf und Alltag entwickeln,
- ein persönliches Bewegungs- und Regenerationskonzept erstellen.

Didaktisches Konzept

Das Seminar verbindet wissenschaftlich fundierte Gesundheitsbildung mit erfahrungsorientiertem Lernen. Theoretische Inhalte werden unmittelbar durch praktische Übungen vertieft. Die Teilnehmerinnen erwerben Kompetenzen zur Förderung ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit und entwickeln Strategien, um Bewegung, Stressregulation und Regeneration nachhaltig in ihren beruflichen und privaten Alltag zu integrieren. Die Kombination aus Pilates, Atemarbeit, Thalasso-Anwendungen und dem natürlichen Lernraum Meer schafft einen ganzheitlichen Ansatz, der Wissen, Erleben und Handeln miteinander verbindet.

Zielgruppe: Alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Infos: www.kga-salute.de · www.bildungsurlaub.de