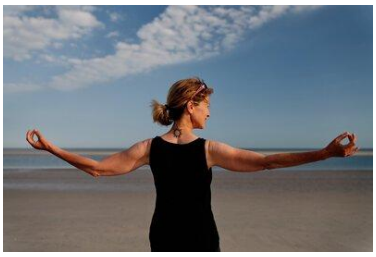
Verstehen. Handeln. Erleben. Impulse, die begeistern.
Fragen? Kontaktieren Sie uns: +49 (0)2275 203 92 11 Email: info@kga-salute.de

Bildungsurlaub im Wangerland Resort am Wangermeer 2027



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

Termine (Dauer 5 Tage Mo-Fr, Anreise So, 6 x Ü/VP im EZ)
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

‚Alles ist Energie und alles Leben ist Bewegung.'

Seminarbeschreibung

Manchmal hilft ein Perspektivwechsel, um die eigene Gesundheit bewusster in den Blick zu nehmen. Dieser Bildungsurlaub verbindet Pilates mit bewusster Atmung, Entspannung und gesundheitsbezogenen Impulsen aus der Nordseeregion. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Beschäftigte ihre körperlichen und mentalen Ressourcen stärken und auch bei beruflichen Anforderungen handlungsfähig bleiben können.



Praxisnahe Pilates-Einheiten, Atem- und Entspannungsübungen sowie Thalasso-orientierte Elemente wechseln sich mit theoretischen Impulsen ab. Sie lernen, Zusammenhänge zwischen Bewegung, Haltung, Atmung, Stress und Regeneration besser zu verstehen und auf den Berufsalltag zu übertragen. Dabei entwickeln Sie konkrete Strategien, etwa für bewegte Pausen, einen bewussteren Umgang mit Anspannung und die Förderung von Konzentration und Wohlbefinden während des Arbeitstags.

Das Wangerland Resort am Wangermeer bietet mit seiner Lage am Wasser und der naturnahen Umgebung einen passenden Rahmen für praktische Übungen, fachlichen Austausch und neue Perspektiven. Die Erfahrungen und Übungen aus dem Seminar unterstützen Sie dabei, alltagstaugliche Routinen für mehr Bewegung, einen gesundheitsbewussten Umgang mit Belastungen und nachhaltige Regeneration im Berufs- und Privatleben zu entwickeln.



Ihre Auszeit mit Meerwert – bewegend, inspirierend und nachhaltig für den (Berufs-)Alltag.

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 Alltag & Beruf 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, Erwartungs-abfrage, 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, Entspannungs-techniken 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**	
14.00-17.00	**Thalasso-Anwendung** (Schlickpackung oder Meerwasserbad) mit fachlicher Einführung	**Lernziele:** Wirkmechanismen der Thalasso-Therapie kennenlernen und erleben **Methoden:** Praxis, Reflexion
17.00-18.00	**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