

Laufend Kraft gewinnen

Dozentin: Monique Krumpholz

09.03.-13.03.2025 Haus Königssee

Oberdürenbach

Die eigenen Ressourcen aktivieren und Potentiale frei legen – Ihr individuelles Gesundheits-Management

Gesellschaftsrelevante Themen:

Lebensstile, Vorbilder und Ideale in einer modernen Gesellschaft, deren Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit im Arbeitsleben und der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsprävention

5 Tage (Mo-Fr)

Der Alltag ist oftmals so fordernd, dass im Feierabend keine Kraft und Motivation mehr für Sport und Bewegung bleibt. Es kommt der Punkt, an dem man sich nicht mehr wohl in seiner Haut fühlt. Ein individuelles Gesundheitsmanagement würde gut tun.

Wir verfolgen diesen Weg in schöner Natur: Durch moderate wohltuende Bewegung, Bewegungswellness genannt, durch Entspannung und Freude können sich Körper, Seele und Geist wesentlich rascher erholen. Gleichzeitig werden moderate Trainingseffekte erzielt, die ohne großen Aufwand in den (Berufs-)Alltag mitgenommen werden können. Die Einübung eines Selbst-Gesundheitsmanagements ist das Ziel:

- Spielerisch und mit Leichtigkeit erleben Sie Sport- und Bewegungswellness,
- Ihre Seele, Ihr Geist und Ihr Körper erholen sich,
- Sie lernen, einen gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil in den (Berufs-)Alltag zu integrieren,
Sie stärken Ihre Motivation und Ihr Durchhaltevermögen für ein gesundheitsbewusste Lebensweise
- Sie lernen verschiedene Arten von Ausdauersport kennen (Laufen, Nordic-Walking), dazu Kräftigungsübungen, Aufwärmprogramme und entspannende Methoden,
- und dies in einer wohltuenden, entspannten Atmosphäre.

Methoden:

- Zu Beginn erfolgt eine Einschätzung der Fitness. Hieraus entwickelt sich ein individuelles Fitnessprogramm unter Berücksichtigung Ihrer Vorlieben,
- moderates Ausdauer-, Bewegungs- und Kräftigungstraining,
- aktive Entspannungsübungen

Stundenplan:

Nutzen / Anteil von Theorie und Praxis

Tag / Zeit	Lerninhalte	Lernziele
Montag		
14.00-16.00	Kennen lernen, organisatorisches, Seminarziele, Einführung in die Theorie der Bewegungswellness	Den Gruppenprozess steuern <u>Methode:</u> Kennenlernrunde über Impulsfragen Impulsvortrag Kartenabfrage
16.00-16.30	Pause	
16.30-18.45	Theorie: Biologische Effekte von Bewegung, das bio-psycho-soziale Modell, Gesundheit und gesunder Lebensstil abgebildet anhand der 5 Säulen des Gesundheitscoachings und dessen Einflüsse auf die Leistungsfähigkeit (gesellschaftspolitisches Thema: Lebensstile moderner Industriegesellschaften und Gesundheit)	Das bio-psycho-soziale Modell als Modell der Verschränkung gesellschaftlicher Umgebungsfaktoren und individueller Wirkfaktoren benennen können. <u>Methode:</u> Impulsvortrag Gruppendiskussion Die gesellschaftlichen Dimensionen von Gesundheit verstehen. <u>Methode:</u> Gruppenarbeit (Triade) Diskussion im Plenum Die eigenen Einflüsse auf den eigenen gesundheitlichen Lebensstil verstehen. <u>Methode:</u> Arbeitsblatt Einzelarbeit Diskussion im Plenum
18.45-19.15	Pause	

19.15-20.15	Kraft erfahren durch Entspannung	Entspannungsübungen kennen lernen und eintrainieren. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion über die Übung im Plenum
Dienstag		
9.00-10.30	Morgenentspannung, Bewegungs- und Kräftigungsübungen	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen eintrainieren und für die eigene Praxis anwendbar machen. <u>Methode:</u> Praktische Übung Diskussion im Plenum über die Übung Reflexion der Lernerfahrungen.
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	Bewegung in der Lebensspanne, Änderung von Bewegungsmuster in der Lebensspanne	Schädliche arbeitsplatzbezogene Bewegungsmuster identifizieren und altersgerechte Bewegungsmuster kennen lernen. <u>Methode:</u> Impulsvortrag Videodokumentation Gruppenarbeit (Viererguppe)
12.30-14.00	Pause	
14.00-15.30	Motivation und Durchhaltevermögen, Modelle, was motiviert mich im Beruflichen und privaten Alltag	Volitionsdiagnostische Effekte und deren gesellschaftliche Bedeutung verstehen. <u>Methode:</u> Impulsvortrag Erfahrungsaustausch zuerst in der Zweiergruppe, anschließend im Plenum
15.30-15.45	Pause	
15.45-17.15	Motivation im beruflichen Alltag (gesellschaftspolitisches Thema: soziale Unterstützung, die Gallup-Studie und deren Bedeutung für das Arbeitsleben)	Die 12 Faktoren der Gallup-Studie zu Motivation und deren gesellschaftliche Bedeutungen am Arbeitsplatz auf das eigene Arbeitsfeld anwenden können. <u>Methode:</u>

		Impulsvortrag mit Arbeitsblatt Einzelarbeit Reflexion im Plenum
17.15-17.30	Pause	
17.30-18.15	Der Wille / Entspannungsübung	Eintrainieren volitiver Muster. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum
Mittwoch		
9.00-10.30	Morgenentspannung, Bewegungs- und Kräftigungsübungen	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen eintrainieren und für die eigene Praxis anwendbar machen <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	Gesundheitspläne / Modelle und Theorie: (Salutogenesetheorie nach Antonowski) was hält gesund? (gesellschaftspolitisches Thema: der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsförderung)	Die Umkehr von pathogener zur salutogener Sichtweise nachvollziehen können. Deren Bedeutung für das Sozial- und Gesundheitswesen verstehen. <u>Methode:</u> Impulsvortrag Arbeitsblatt Diskussion im Plenum
12.30-14.00	Pause	
14.00-15.30	Vertiefung: Willensdiagnostik (gesellschaftspolitisches Thema: der mündige und in Gesundheitsfragen eigenverantwortliche Bürger)	Eintrainieren volitiver Muster „der mündige und selbstverantwortliche Bürger“. <u>Methode:</u> Handout/Arbeitsblatt Partnerinterview Reflexion des Erlebten im Plenum
15.30-16.00	Pause	
16.00-17.30	Merkmale gesundheitsbewußter Tagesstrukturierung / Meditationsübungen	Etablierung volitiver Muster. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum

Donnerstag		
9.00-10.30	Morgenentspannung, Bewegungs- und Kräftigungsübungen	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen eintrainieren und für die eigene Praxis anwendbar machen. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	Bewegung in der Lebensspanne: Merkmale von Bewegung im Kindes- Erwachsenen- und Greisenalter. Unterschiede und Gemeinsamkeiten (gesellschaftspolitisches Thema: die Gesellschaftlichen Schönheitsideale, die Realität und die Selbstregulation dieser Spanne.)	Klärung der Frage: Welches gesellschaftliche Bild wird von Bewegung, Schönheit, Vitalität vermittelt und welche Muster sind realistisch, gesundheitsfördernd und gesellschaftlich relevant? <u>Methode:</u> Vortrag Gruppendiskussion Videoaufnahmen eigener und fremder Bewegungsmuster
12.30-14.00	Pause	
14.00-15.30	Erarbeitung von Gesundheitszielen, die über das Seminar hinaus tragen	Verstetigung volitiver Muster <u>Methode:</u> Partnerübung Reflexion des Erlebten im Plenum
15.30-16.00	Pause	
16.00-17.30 17.30-18.30	Mein Selbstbild / relationale Körperbilder / (gesellschaftspolitisches Thema: der Körper in der Werbung und gesellschaftlicher Druck) Ergonomie am Arbeitsplatz	Relationale Körperbilder in der Werbung verstehen, deren gesellschaftlichen Druck identifizieren und von sich weisen können. <u>Methode:</u> Videoaufnahmen eigener und fremder Bewegungsmuster und vergleich mit Werbefilmen Diskussion im Plenum
Freitag		
8.00-9.30	Morgenmeditation, Bewegungs- und Kräftigungsübungen	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen eintrainieren und für die eigene Praxis verinnerlicht haben. <u>Methode:</u>

		Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum
9.30-9.45	Pause	
9.45-11.15	Übertragen des gelernten in den Alltag	Verstetigung der Lernerfahrungen <u>Methode:</u> Partnerarbeit und Besprechung im Plenum
11.15-13.00	Feedback, Verabschiedung, Formelles	Beendigung und Auflösung des Gruppenprozesses <u>Methode:</u> Reflexion des Erlebten im Plenum
Summe		40 UE = 30 Zeitstunden

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

Wir unterrichten grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Veröffentlichungen: Internet: www.kga-salute.de und www.bildungsurlaub.de,