

## **Laufend Kraft gewinnen**

**Dozentin: Monique Krumpholz**

**06.04.-10.04.2026 Langeoog**

### **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      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 09.00-11.00 | Kennen lernen, organisatorisches, Seminarziele, Einführung in die Theorie der Bewegungswellness                                                                                                                                                                                                                    | Den Gruppenprozess steuern<br><u>Methode:</u><br>Kennenlernrunde über Impulsfragen<br>Impulsvortrag<br>Kartenabfrage                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 11.00-12.00 | Kraft erfahren durch Entspannung                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Entspannungsübungen kennen lernen und eintrainieren.<br><u>Methode:</u><br>Praktische Übung<br>Reflexion über die Übung im Plenum                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 12.00-14.00 | Pause                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 14.00-16.15 | 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.<br><u>Methode:</u><br>Impulsvortrag<br>Gruppendiskussion<br><br>Die gesellschaftlichen Dimensionen von Gesundheit verstehen.<br><u>Methode:</u><br>Gruppenarbeit (Triade)<br>Diskussion im Plenum<br><br>Die eigenen Einflüsse auf den eigenen gesundheitlichen Lebensstil verstehen.<br><u>Methode:</u><br>Arbeitsblatt |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|             |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dienstag    |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |
| 9.00-10.30  | Morgenentspannung, Bewegungs- und Kräftigungsübungen                                                                                                 | Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen eintrainieren und für die eigene Praxis anwendbar machen.<br><u>Methode:</u><br>Praktische Übung<br>Diskussion im Plenum über die Übung<br>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.<br><u>Methode:</u><br>Impulsvortrag<br>Videodokumentation<br>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.<br><u>Methode:</u><br>Impulsvortrag<br>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.<br><u>Methode:</u>                                               |
|             |                                                                                                                                                      | Impulsvortrag mit Arbeitsblatt<br>Einzelarbeit<br>Reflexion im Plenum                                                                                                                                                |
| 17.15-17.30 | Pause                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |

|             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17.30-18.15 | Der Wille<br>/ Entspannungsübung                                                                                                                                                      | Eintrainieren volitiver Muster.<br><u>Methode:</u><br>Praktische Übung<br>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<br><br><u>Methode:</u><br>Praktische Übung<br>Reflexion des Erlebten im Plenum                                      |
| 10.30-11.00 | Pause                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |
| 11.00-12.30 | Gesundheitspläne / Modelle und Theorie: (Salutogenesetheorie nach Antonowski) was hält gesund?<br>(gesellschaftspolitisches Thema: der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsförderung) | Die Umkehr von pathogener zur salutogener Sichtweise nachvollziehen können. Deren Bedeutung für das Sozial- und Gesundheitswesen verstehen.<br><u>Methode:</u><br>Impulsvortrag<br>Arbeitsblatt<br>Diskussion im Plenum |
| 12.30-14.00 | Pause                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |
| 14.00-15.30 | Vertiefung: Willensdiagnostik<br>(gesellschaftspolitisches Thema: der mündige und in Gesundheitsfragen eigenverantwortliche Bürger)                                                   | Eintrainieren volitiver Muster „der mündige und selbstverantwortliche Bürger“.<br><u>Methode:</u><br>Handout/Arbeitsblatt<br>Partnerinterview<br>Reflexion des Erlebten im Plenum                                       |
| 15.30-16.00 | Pause                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |
| 16.00-17.30 | Merkmale gesundheitsbewußter Tagesstrukturierung<br>/ Meditationsübungen                                                                                                              | Etablierung volitiver Muster.<br><u>Methode:</u><br>Praktische Übung<br>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.<br><u>Methode:</u><br>Praktische Übung<br>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?<br><u>Methode:</u><br>Vortrag<br>Gruppendiskussion<br>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<br><u>Methode:</u><br>Partnerübung<br>Reflexion des Erlebten im Plenum                                                                                                                                                                                                 |
| 15.30-16.00                | Pause                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 16.00-17.30<br>17.30-18.30 | Mein Selbstbild / relationale Körperbilder / (gesellschaftspolitisches Thema: der Körper in der Werbung und gesellschaftlicher Druck)<br><br>Ergonomie am Arbeitsplatz                                                                                         | Relationale Körperbilder in der Werbung verstehen, deren gesellschaftlichen Druck identifizieren und von sich weisen können.<br><u>Methode:</u><br>Videoaufnahmen eigener und fremder Bewegungsmuster und vergleich mit Werbefilmen<br>Diskussion im Plenum                                          |
| Freitag                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 8.00-9.30                  | Morgenmeditation, Bewegungs- und Kräftigungsübungen                                                                                                                                                                                                            | Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen eintrainieren und für die eigene Praxis verinnerlicht haben.<br><u>Methode:</u>                                                                                                                                                                           |

|             |                                        |                                                                                                      |
|-------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                        | Praktische Übung<br>Reflexion des Erlebten im Plenum                                                 |
| 9.30-9.45   | Pause                                  |                                                                                                      |
| 9.45-11.15  | Übertragen des gelernten in den Alltag | Verstetigung der Lernerfahrungen<br><u>Methode:</u><br>Partnerarbeit und Besprechung im Plenum       |
| 11.15-13.00 | Feedback, Verabschiedung, Formelles    | Beendigung und Auflösung des Gruppenprozesses<br><u>Methode:</u><br>Reflexion des Erlebten im Plenum |
| Summe       |                                        | 40 UE = 30<br>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](http://www.kga-salute.de) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de),