

Bildungsurlaub in der Vulkaneifel vom 04.10.-08.10.2027

Haus Königssee, Oberdürenbach

Laufend Kraft gewinnen

Die eigenen Ressourcen aktivieren und Potenziale frei legen
– Ihr individuelles Gesundheitsmanagement

Dozentin: Monique Krumpholz

- Lauftrainerin, Green running
- Fachkraft für Lauf- und Ausdauertherapie im integrativen Verfahren
- Ernährungsberaterin i.A.
- Nordic Walking Instructor i.A.
- Versicherungskauffrau
- Dipl. Betriebswirtin



Seminarbeschreibung (5 Tage Mo–Fr):



Der Alltag ist oft so fordernd, dass am Feierabend kaum Kraft oder Motivation für Bewegung bleibt. Irgendwann fühlt man sich nicht mehr richtig wohl in seiner Haut – Zeit, etwas für sich zu tun. In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie Ihre eigenen Ressourcen aktivieren und neue Energie gewinnen können.

In der wohltuenden Natur der idyllischen Eifel erleben Sie Bewegungswellness – moderate Bewegung, Entspannung und Freude, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Sie lernen, wie Sie gesunde Routinen leicht in Ihren Alltag integrieren, Motivation und Durchhaltevermögen stärken und Ihre persönliche Balance finden.

Die Einübung eines individuellen Selbst-Gesundheitsmanagements ist das Ziel. Inhalte und Methoden sind individuelle Fitnessanalyse, moderates Ausdauer- und Kräftigungstraining (z. B. Laufen, Nordic Walking), Aufwärm- und Entspannungsübungen – und das alles in einer wohltuenden, unterstützenden Atmosphäre.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Salute Team

***Hinweis zu den gesellschaftsrelevanten Aspekten für die Anerkennung als Bildungsmaßnahme in den Bundesländern:** Lebensstile, Vorbilder und Ideale in einer modernen Gesellschaft, deren Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit im Arbeitsleben und der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsprävention.

Seminarplan zum Bildungsurlaub „Laufend Kraft gewinnen“

Zeit	Lerninhalte	Lernziele & Methoden
Montag		
14.00–16.00	Kennenlernen, Organisation, Seminarziele, Einführung in die Theorie der Bewegungswellness	Lernziele: Orientierung im Seminar, Verständnis von Zielsetzung und Grundbegriffen der Bewegungswellness. Methoden: Kennenlernrunde, Impulsvortrag, Kartenabfrage
16.00–16.30	Pause	
16.30–18.45	Biologische Effekte von Bewegung, bio–psycho–soziales Modell, gesunder Lebensstil, 5 Säulen des Gesundheitscoachings <i>(gesellschaftsrelevanter Aspekt: Lebensstile moderner Industriegesellschaften und deren Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit)</i>	Lernziele: Verständnis der Wechselwirkungen zwischen individuellen Gesundheitsfaktoren und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen; Reflexion des eigenen Lebensstils. Methoden: Impulsvortrag, Gruppenarbeit, Plenumsdiskussion
18.45–19.15	Pause	
19.15–20.15	Kraft erfahren durch Entspannung	Lernziele: Kennenlernen und Einüben gesundheitsförderlicher Entspannungsverfahren. Methoden: Praktische Übung, Reflexion
Dienstag		
9.00–10.30	Morgenentspannung, Bewegungs- und Kräftigungsübungen	Lernziele: Einüben moderater Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Gesundheitsförderung im Alltag und Berufsleben. Methoden: Praktische Übung, Reflexion
10.30–11.00	Pause	
11.00–12.30	Bewegung in der Lebensspanne, Veränderungen von Bewegungsmustern in der Lebensspanne	Lernziele: Erkennen altersbedingter Bewegungs- veränderungen sowie arbeitsplatzbezogener gesundheitlicher Belastungen. Methoden: Impulsvortrag, Gruppenarbeit
12.30–14.00	Pause	

14.00–15.30	Motivation und Durchhaltevermögen im privaten und beruflichen Alltag	Lernziele: Verständnis motivationaler und volitionaler Prozesse und deren Bedeutung für Arbeitsfähigkeit und Gesundheit. Methoden: Impulsvortrag, Austausch in Kleingruppen
15.30–15.45	Pause	
15.45–17.15	Motivation im beruflichen Alltag, Gallup-Studie <i>(gesellschaftsrelevanter Aspekt: soziale Unterstützung, Arbeitszufriedenheit und Motivation in der modernen Arbeitswelt)</i>	Lernziele: Anwendung zentraler Motivationsfaktoren auf das eigene berufliche Umfeld. Methoden: Impulsvortrag, Arbeitsblatt, Reflexion
17.15–17.30	Pause	
17.30–18.15	Wille und Entspannung	Lernziele: Stärkung der Selbststeuerungsfähigkeit zur Gesundheitsförderung. Methoden: Praktische Übung, Reflexion
Mittwoch		
9.00–10.30	Morgenentspannung, Bewegungs- und Kräftigungsübungen	Lernziele: Vertiefung körperlicher Selbstwahrnehmung und gesundheitsfördernder Bewegung. Methoden: Praktische Übung, Reflexion
10.30–11.00	Pause	
11.00–12.30	Gesundheitsmodelle, Salutogenese nach Antonovsky <i>(gesellschaftsrelevanter Aspekt: Paradigmenwechsel von Krankheits- zu Gesundheitsorientierung im Gesundheitswesen)</i>	Lernziele: Verständnis salutogener Ansätze und deren Bedeutung für Prävention und Arbeitswelt. Methoden: Impulsvortrag, Arbeitsblatt, Diskussion
12:30–14:00	Pause	
14.00–15.30	Willensdiagnostik und Eigenverantwortung <i>(gesellschaftsrelevanter Aspekt: der mündige, gesundheitskompetente Bürger)</i>	Lernziele: Förderung von Selbstverantwortung und Entscheidungsfähigkeit in Gesundheitsfragen. Methoden: Partnerinterview, Arbeitsblatt, Reflexion
15.30–16.00	Pause	
16.00–17.30	Gesundheitsbewusste Tagesstrukturierung, Meditation	Lernziele: Entwicklung gesundheitsförderlicher Tages- und Arbeitsstrukturen. Methoden: Praxisübung, Reflexion

Donnerstag		
9.00–10.30	Morgenentspannung, Bewegungs- und Kräftigungsübungen	Lernziele: Festigung gesundheitsförderlicher Bewegungs- und Entspannungsformen. Methoden: Praxisübung, Reflexion
10.30–11.00	Pause	
11.00–12.30	Bewegung in der Lebensspanne: Kindheit, Erwachsenen- und Alter (gesellschaftsrelevanter Aspekt: Schönheitsideale, gesellschaftliche Erwartungen und Selbstregulation)	Lernziele: Kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Körperbildern und realistischen, gesundheitsfördernden Bewegungsmustern. Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion, Videoanalyse
12.30–14.00	Pause	
14.00–15.30	Entwicklung nachhaltiger Gesundheitsziele	Lernziele: Formulierung individueller, langfristig tragfähiger Gesundheitsziele. Methoden: Partnerarb., Reflexion
15.30–16.00	Pause	
16.00–18.30	Selbstbild, relationale Körperbilder, Ergonomie am Arbeitsplatz (gesellschaftsrelevanter Aspekt: Körperbilder in Werbung, gesellschaftlicher Druck und Arbeitsbelastungen)	Lernziele: Reflexion des eigenen Körperbildes sowie ergonomischer und gesellschaftlicher Einflussfaktoren auf Gesundheit. Methoden: Videoanalyse, Diskussion
Freitag		
8.00–9.30	Morgenmeditation, Bewegungs- und Kräftigungsübungen	Lernziele: Verinnerlichung gesundheitsförderlicher Bewegungs- und Entspannungsformen. Methoden: Praxisübung, Reflexion
9.30–9.45	Pause	
9.45–11.15	Transfer der Seminarinhalte in Alltag und Beruf	Lernziele: Nachhaltige Integration des Erlernten in den beruflichen und privaten Alltag. Methoden: Partnerarbeit, Plenumsbesprechung
11.15–13.00	Feedback, Abschluss, Verabschiedung	Lernziele: Reflexion des Lernprozesses und bewusster Abschluss des Bildungsurlaubs. Methoden: Plenumsreflexion
Summe		40 UE = 30 Zeitstunden

(Verstehen, Handeln, Erleben, **Impulse**, die begeistern,

Fragen? Kontaktieren Sie uns: +49 (0)2275 203 92 11 Email: info@kga-salute.de



Hinweis zum Seminarplan:

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

Zielgruppe: Alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

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