

Laufend Kraft gewinnen

27.03.-31.03.2023 Borkum Haus Alter Leuchtturm

Dozent: Uwe Kraus

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

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 eine 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,
- ein Gesundheitsplan für die Zeit nach der Seminarwoche.

Keine Vorkenntnis oder besondere Sportlichkeit erforderlich.

Stundenplan:

Nutzen / Anteil von Theorie und Praxis

Tag / Zeit	Thema	Theorie	Praxis
Montag			
14.00-16.15	Kennen lernen, organisatorisches, Seminarziele, Einführung in die Theorie der Bewegungswellness	3,0	
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 Entspannungsübung: Kraft erfahren durch Entspannung	3,0	
Dienstag			
9.00-10.30	Morgenentspannung, Bewegungs- und Kräftigungsübungen		2
11.00-12.30	Bewegung in der Lebensspanne, Änderung von Bewegungsmuster in der Lebensspanne	2	
14.00-15.30	Motivation und Durchhaltevermögen, Modelle, was motiviert mich im beruflichen und privaten	2	
15.45-17.15	Motivation im beruflichen Alltag	2	
17.30-18.15	Der Wille / Entspannungsübung	1	
Mittwoch			
9.00-10.30	Morgenentspannung, Bewegungs- und Kräftigungsübungen		2
11.00-12.30	Gesundheitspläne / Modelle und Theorie: (Salutogenesetheorie nach Antonowski) was hält gesund?	2	
14.00-15.30	Vertiefung: Willensdiagnostik	2	
16.00-17.30	Merkmale gesundheitsbewußter Tagesstrukturierung / Meditationsübungen	1	1
Donnerstag			
9.00-10.30	Morgenentspannung, Bewegungs- und		2

	Kräftigungsübungen		
11.00-12.30	Bewegung in der Lebensspanne: Merkmale von Bewegung im Kindes- Erwachsenen- und Greisenalter. Unterschiede und Gemeinsamkeiten	2	
14.00-15.30	Erarbeitung von Gesundheitszielen, die über das Seminar hinaus tragen	2	
16.00-18.30	Mein Selbstbild / relationale Körperbilder / Ergonomie am Arbeitsplatz	1	1
Freitag			
8.00-9.30	Morgenmeditation, Bewegungs- und Kräftigungsübungen		2
9.45-11.15	Übertragen des Gelernten in den Alltag	2	
11.15-13.00	Feedback, Verabschiedung, Formelles	2,5	
Summe		27,5	10

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,