

## Bildungsurlaub

## Gesundheitsförderung durch Pilates

### Zielgruppe

alle Arbeitnehmer\*innen, die Körperarbeit in ihr berufliches Umfeld integrieren möchten und mit den angebotenen Methoden, Übungen und Techniken ihrem Leben als „sitzender Mensch“ Erleichterung verschaffen möchten  
Ebenso richtet sich das Angebot an Sport und Gymnastiklehrer und Übungsleiter, die ihre beruflichen Kompetenzen im Bereich Pilates erweitern möchten  
Der Bildungsurlaub richtet sich ebenso an Anfänger wie auch an Fortgeschrittene

### Ablaufplan

	Zeit	Unterrichtsinhalte
1. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildungsurlaubseröffnung</li> <li>• Einführung in Pilates</li> <li>• Grundprinzipien der Pilates-Methode</li> <li>• Erste Pilatesübungen</li> </ul>
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schultergürtel und seine Funktion</li> <li>• Hilfe bei Nackenverspannungen</li> </ul>
2. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilatesübungen</li> <li>• Gewichtsverlagerung und Alignment</li> </ul>
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Becken und die Lendenwirbelsäule und ihre Funktionen</li> <li>• Übungsstunde Pilates für „Vielsitzer“</li> </ul>
3. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsstunde Pilates</li> <li>• Faszien und Muskeln</li> <li>• Einfache Hilfen bei Verspannungen</li> </ul>
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung von Übungsplänen für zu Hause</li> <li>• Transfer in den Alltag</li> </ul>