

Bewegte und entspannte Pause am Arbeitsplatz

Bewegung und Entspannung zur Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheitsressourcen im EU-Vergleich



Anreise ist am Sonntag, 7. Mai 2023, Abreise am Samstag, 13. Mai 2023.
Der Bildungsurlaub findet von Montag bis Freitag statt.

Das Modell der bewegten und entspannten Pause am Arbeitsplatz zur Stärkung der individuellen Gesundheitsressourcen im Arbeitsalltag hat im Verlauf der letzten Jahre im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung und des betrieblichen Gesundheitsmanagements einen deutlich höheren Stellenwert erhalten. Die Teilnehmer/innen erlernen in diesem Bildungsurlaub am Beispiel von kleinen Bewegungs- und Entspannungspausen im Umfang von 10 bis 30 Minuten die bewusste Stärkung ihrer persönlichen Gesundheitsressourcen



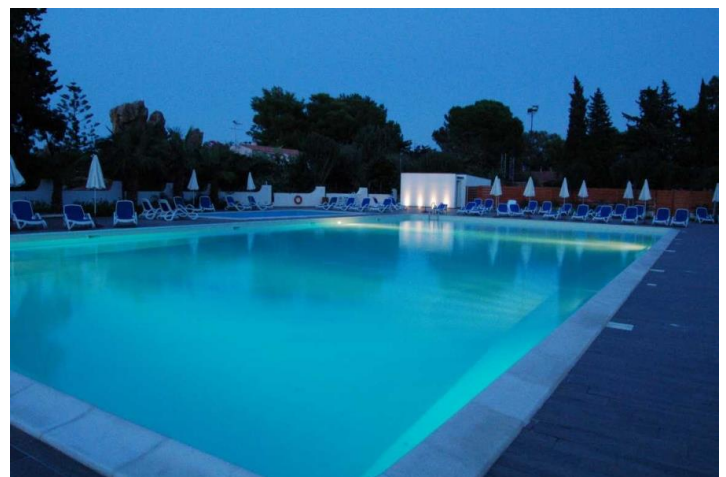
mit Bezug auf die Belastungen, die branchenübergreifend in der heutigen Arbeitswelt auftreten und auf den Körper einwirken. Die Inhalte der Bewegungs- und Entspannungspausen gliedern sich in folgende Bereiche: Handlungsfeld Bewegung mit aktivem Rückentraining und Wirbelsäulengymnastik, Mobilität & Beweglichkeit, Faszientraining und Muskellockerung; Handlungsfeld Entspannung: Progressive Muskelentspannung. In den theoretischen Einheiten geht es u.a. um die verschiedenen Möglichkeiten der individuellen Prävention sowie der betrieblichen Gesundheitsförderung am Beispiel der Ausbildung von Gesundheitslotsen oder der Durchführung von Gesundheitstagen und -wochen.

Unterkunft:

Hotel Kalura
Via Vincenzo Cavallaro 13
90015 Cefalù PA, Italien

info@hotel-kalura.com
Tel.: +39 0921 421354

Das familiengeführte Hotel Kalura befindet sich 1,5 km vom Ortszentrum Cefalù entfernt und liegt direkt an der Caldura-Bucht mit einem traumhaften Blick aufs Meer wie auch auf die „Rocca“, den imposanten Hausberg des Hafenstädtchens Cefalù. Es bietet direkten Zugang zum eigenen Strand sowie Panoramablick auf die Bucht Caldura und den Fels Rocca di Cefalù. Freuen Sie sich auf einen Pool sowie kostenloses Highspeed-WLAN.



Im Kalura wohnen Sie in klimatisierten Zimmern im mediterranen Stil mit Sat-TV und einer Minibar. Das Hotel bietet Leihfahrräder.

Hotelinformationen:

Check-in ist um 14.30 Uhr. Das Hotel hat jedoch einen Gepäckraum, so dass auch eine frühere Anreise möglich ist. Check out ist um 11.00 Uhr. Sollte jedoch eine spätere Abreise gewünscht sein, besteht selbstverständlich die Möglichkeit, alle Einrichtungen des Hotels zu nutzen und auch noch in einem dafür bereit gestellten Raum zu duschen und Kleidung zu wechseln.



Anreise mit dem Auto:

Vom Flughafen Palermo (ca. 99 Km) Fahrtzeit ca. 1:15 h – 1:30 h

Nehmen Sie bitte die Autobahn Richtung Palermo/Messina. Diese geht in eine Durchgangsstraße über, die direkt durch Palermo führt, immer gerade aus. Nach Palermo fahren Sie weiter auf der Autobahn Richtung Messina. Sie ist teilweise mautpflichtig. Dann nehmen Sie die Ausfahrt Cefalù und folgen der SS 113 für ca. 3 km, bis Sie zur Agip Tankstelle kommen -> (siehe unten)

Vom Flughafen Catania (ca. 175 km) ca. 1:45 h – 2:00 h

Fahren Sie vom Flughafen aus zunächst in Richtung Enna/Gela, um zur Autobahn A 19 zu gelangen (folgen Sie der Beschilderung Richtung „Tangenziale“). Fahren Sie dann Richtung Palermo für ca. 150 km. Ab Buonfornello nehmen Sie die Autobahn Richtung Messina. Hier befindet sich eine Mautstation. Nach ca. 15 km nehmen Sie die Ausfahrt Cefalù und folgen der SS 113 für ca. 3 km, bis Sie zur Agip Tankstelle kommen → (siehe unten)

Vom Hafen Palermo (ca. 80 Km) Fahrtzeit ca. 1:15 h – 1:30 h

Vom Hafen aus halten Sie sich links und fahren ca. 5 km der Küstenstraße entlang. Dann folgen Sie der grünen Autobahnbeschilderung Richtung Palermo/Messina. Die Autobahn geht in eine Durchgangsstraße über, die direkt durch Palermo führt immer gerade aus. Nach Palermo fahren Sie weiter auf der Autobahn Richtung Messina. Sie ist teilweise mautpflichtig (derzeit 90 Cent). Dann nehmen Sie die Ausfahrt Cefalù und folgen der SS 113 für ca. 3 km, bis Sie zur Agip Tankstelle kommen →

→ Hier fahren Sie rechts ab Richtung Ospidale (Krankenhaus) bzw. Messina und nehmen die Umgehungsstraße von Cefalù. Nach ca. 2 km kommen Sie an eine Kreuzung. Hier biegen Sie nicht links nach Cefalù ab, sondern rechts Richtung Messina (SS 113). Sie durchfahren einen Tunnel und biegen nach ca. 300 m auf der linken Seite in die Straße zum Hotel Kalura ab, das Sie bereits von der Hauptstraße aus sehen.

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Vom Flughafen Palermo aus kann man sehr gut mit der Bahn anreisen, während es von Trapani und Catania aus weniger zu empfehlen ist. Direkt unterhalb der Ankunftshalle des Flughafens Palermo befindet sich die Bahnstation, von wo aus Sie für ca. 8 Euro pro Person nach Cefalù fahren können. Die Bahn fährt regelmäßig zum Hauptbahnhof von Palermo (Palermo Centrale), wo Sie in den Zug nach Cefalù umsteigen. Die Haltestelle beim Flughafen heißt „Punta Raisi“. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.trenitalia.it Die gesamte Fahrtzeit (ohne Umsteigezeit) beträgt knapp 2 Stunden.

Falls Sie einen Flughafentransfer wünschen, kontaktieren Sie bitte das Hotel: rezeption@hotel-kalura.com

Weitere Informationen:

<https://hotelkalura.com>