

## 31234 Bewegte und entspannte Pause am Arbeitsplatz Jugendseeheim des Landkreises Kassel

30. September – 08. Oktober 2023

In diesem Bildungsurlaub werden Schlüsselqualifikationen zur Verbesserung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit sowie zur Erhaltung der Arbeitskraft durch das Erlernen von kleinen Bewegungs- und Entspannungspausen geschult. Die Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheitsressourcen und damit verbundenen Strategien zur Schmerz- und Stressreduktion im beruflichen Alltag stehen im Vordergrund. Die Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmenden zur Verbesserung der individuellen Gesundheitsressourcen bildet einen Kernpunkt. 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.



Der inhaltliche Schwerpunkt der Bewegungs- und Entspannungspausen gliedert sich in folgende Bereiche:

Handlungsfeld Bewegung:  
Aktives Rückentraining und Wirbelsäulengymnastik,  
Mobilität & Beweglichkeit, Faszientraining und  
Muskellockerung

Handlungsfeld Entspannung:  
Progressive Muskelentspannung

Im bildungspolitischen Bereich werden u.a. die verschiedenen Möglichkeiten der individuellen Prävention nach § 20 SGB V sowie der betrieblichen Gesundheitsförderung nach § 20a SGB V am Beispiel der Ausbildung von Gesundheitslotsen sowie von Gesundheitstagen und Gesundheitswochen aufgezeigt.

### Unterkunft:

Jugendseeheim Kreis Kassel  
25992 Kampen/List

Das Jugendseeheim des Kreises Kassel liegt eingebettet in die ursprüngliche Dünenlandschaft zwischen Wattenmeer und Weststrand. Die beeindruckende Lage in der tollen Umgebung auf Sylt macht das Jugendseeheim so einzigartig. Das Jugendseeheim befindet sich zwischen Kampen und List, 400 m zum Strand auf der Westseite, 200 m zum Watt auf der Ostseite, ansonsten im Umkreis von 5 km Natur. Kiosk, Café und Bistro,



Sporthalle, Fernsehraum, Hausbücherei, Waschmaschine, Trockner sind vor Ort. Auf einem Gelände von 23 ha bieten 10 einstöckige Häuser einfachen Komfort für die Gäste.

Die meisten Zimmer sind 4-Bett-Zimmer, die bei Erwachsenen aber nur mit 1-2 Personen belegt werden können. Die Zimmer sind mit Dusche/WC und in der Regel mit Etagenbetten ausgestattet. Bettwäsche steht zur Verfügung. Handtücher bringen Sie bitte selbst mit. Da das Jugendseeheim kein Hotel, sondern eine Gemeinschaftseinrichtung ist, wird kein täglicher Reinigungsservice angeboten. Die Verpflegung enthält Frühstück in Buffetform, Mittag- und Abendessen.



Schon morgens erwartet Sie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet in dem hellen großzügigen Speisesaal. Wählen können Sie zwischen Kaffee und verschiedenen Teesorten. Mittags gibt es ein ausgewogenes Menü, das meist um ein Salatbuffet oder frisches Obst ergänzt wird. Vom frischen Sylter Quellwasser können Sie sich selbst bedienen. Nach einem langen Tag an der frischen Nordseeluft genießen Sie das abwechslungsreiche Abendessen.

Direkt hinter dem Gelände des Jugendseeheimes verläuft die ehemalige Trasse der Inselbahn. Inzwischen zum Radweg umgebaut, erlaubt sie Radfahren mitten in der Dünenlandschaft ohne Autoverkehr. Oder Sie laufen an der Wattseite bis zum Lister Hafen oder an der Westseite entlang der Brandungszone bis nach Wenningstedt oder Westerland.

#### **Anreise mit dem Auto:**

Über die A7 bis Ausfahrt "2" "Flensburg/Harrislee", dann nur noch 52 Kilometer bis zur Bahnverladung Niebüll. Sylt-Shuttle: [www.sylt-shuttle.de](http://www.sylt-shuttle.de). Der PKW sollte auf dem heimeigenen Parkplatz abgestellt werden, da das Heimgelände nicht befahren werden darf.

#### **Anreise mit der Bahn:**

Nach Westerland: Wer individuell mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, kann mit dem Bus von Westerland Richtung List fahren bis zur Haltestelle Klappholtal/Vogelkoje. Von dort sind es ca. 8 Minuten zu Fuß zum Jugendseeheim. Fahrpläne finden Sie unter: [www.bahn.de](http://www.bahn.de) und [www.svg-busreisen.de](http://www.svg-busreisen.de).

#### **Wichtige Hinweise:**

- Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 16:00 Uhr und am Abreisetag bis 9:00 Uhr zur Verfügung.
- Die An- und Abreise erfolgt privat und ist nicht im Preis inbegriffen.
- Die Veranstaltung ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.
- Bettwäsche wird vom Haus zur Verfügung gestellt, Hand- und Badetücher bitte selbst mitbringen.
- Waschmaschine und Wäschetrockner stehen zur Verfügung.
- Bringen Sie sich eine auffüllbare Wasserflasche mit. Es gibt einen kostenlosen Wasserspender.
- Bitte bringen Sie ausreichend Sportkleidung für drinnen und draußen, geeignete Schuhe und wind- und wetterdichte Kleidung mit.

#### **Weitere Informationen:**

[www.sylt.de](http://www.sylt.de)

[www.list.de](http://www.list.de)

[www.jugendseeheim-sylt.de](http://www.jugendseeheim-sylt.de)

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 069-6789452, [info@sport-erlebnisse.de](mailto:info@sport-erlebnisse.de)