

Informationen zum Bildungsurlaub mit der Kursnummer 43983

## **Bewegte und entspannte Pause am Arbeitsplatz** **Erlernen von alltagsbezogenen Bewegungs- und Entspannungseinheiten zur** **Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheitsressourcen**

**02. Oktober – 09. Oktober 2021**



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 Gesundheits-

ressourcen 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 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 vier 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 Landkreis Kassel*

*Lister Str. 9*

*25999 Kampen (Sylt)*

*Tel.: 04651/870227*

*Heimleitung@jugendseeheim-sylt.de*

Das Jugendseeheim des Landkreises Kassel liegt eingebettet in die Dünenlandschaft zwischen Wattenmeer und Weststrand. Auf einem Gelände von ca. 23ha bieten 10 einstöckige Häuser einfachen Komfort für die Gäste. Die für diese Reise gebuchten Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Dusche und WC. Die meisten Zimmer sind 4-Bett-Zimmer, die hier aber als EZ oder DZ vergeben werden.



Direkt hinter dem Gelände des Jugendseeheims verläuft ein Radweg durch die Dünenlandschaft. Oder Sie laufen an der Wattseite bis zum Lister Hafen oder an der Westseite entlang der Brandungszone bis nach Wenningstedt oder Westerland.

Diese beeindruckende Lage in der schönen Umgebung auf Sylt macht das Jugendseeheim so einzigartig. Es liegt zwischen Kampen und List, 400m zum Strand, 200m zum Watt auf der Ostseite entfernt, ansonsten im Umkreis von 5km Natur pur. Kiosk, Café und Bistro, Sporthalle, Fernsehraum, Hausbücherei auf dem Gelände.



### **Inklusivleistungen:**

- Bildungsurlaubsprogramm vom 02.-09. Oktober 2021
- 7x Ü/Verpflegung (Frühstück, Mittag, Abendessen) im DZ oder EZ im Jugendseeheim des Landkreises Kassel
- Wasser aus der Sylter Quelle

### **Wichtige Hinweise:**

- Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 16:00 Uhr und am Abreisetag bis 09:00 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 bringen Sie bitte selbst mit. Waschmaschine und Wäschetrockner stehen zur Verfügung.
- Bringen Sie sich eine auffüllbare Wasserflasche mit. Es gibt einen kostenlosen Wasserspender.

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

Über die A7 bis Ausfahrt "2" "Flensburg/Harrislee", dann nur noch 52 Kilometer bis zur Bahnverladung Niebüll. Sylt-Shuttle: [www.syltshuttle.de](http://www.syltshuttle.de)

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

Mit der Bahn direkt nach Westerland/Sylt. Vom Bahnhof Westerland mit der Buslinie 1 Richtung List, Haltestelle Vogelkoje/Klappholtal. Von dort sind es noch ca. 8 Minuten zu Fuß bis zum Jugendseeheim.

**Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 0561/739 03-40 / -41, [kassel@sport-erlebnisse.de](mailto:kassel@sport-erlebnisse.de)**