

Bildungsurlaub: Gesundheit & Bewegung in Beruf und Alltag

Kursnummer 26L220244

Beginn Montag, 22.06.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14, Aachener Str. 220, 50931 Köln

Lehrkraft Lisbeth Tarrago

Kurstengelt 177,00 €

Dieser Bildungsurlaub vermittelt nicht nur theoretisches Wissen über gesundheitsorientierte Bewegung, sondern bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, verschiedene Trainingsmethoden praktisch auszuprobieren. Jeder Kurstag hat einen eigenen Schwerpunkt — von Faszienarbeit über Mobility und Yin Yoga bis hin zu Pilates und alltagstauglichem Krafttraining.

Durch diese abwechslungsreiche Struktur findet jede*r einen Bewegungsansatz, der individuell passt und sich leicht in den Berufs- und Alltag integrieren lässt. Ziel ist es, die Körperwahrnehmung zu verbessern, Verspannungen zu reduzieren, die Haltung zu unterstützen und nachhaltige Bewegungsroutinen aufzubauen.

Ziele des Bildungsurlaubs

- Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit & Haltung
- Reduktion von Verspannungen in Nacken, Schultern & Rücken
- Sicheres Erlernen und Wiederholen wirksamer Übungen
- Entwicklung individueller Bewegungsstrategien für den Arbeitsalltag
- Förderung ergonomischer und gelenkschonender Bewegung

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.06.2026	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14
23.06.2026	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14
24.06.2026	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14
25.06.2026	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14
26.06.2026	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14

[zur Kursdetail-Seite](#)