

Bildungsurlaub: Gesundheit & Bewegung in Beruf und Alltag

Kursnummer 27N220245

Beginn Montag, 11.01.2027, 10:00 - 16:00 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Lisbeth Tarrago

Kursentgelt 244,00 €

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
11.01.2027	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
12.01.2027	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
13.01.2027	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
14.01.2027	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
15.01.2027	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)