



Herner Str. 88, 44791 Bochum

TEL.: 0234-682262 FAX: 0234-682162 E-MAIL: kontakt@iagbochum.de

WEB: www.iagbochum.de

Liebe Interessentin, lieber Interessent

Sie haben die Unterlagen für den Bildungsurlaub

26B-PIL.4 : Pilates

mit Hanne Höppner angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 14.12.- 18.12.26 in den Räumen des iag.bochum statt. Die Kursgebühr beträgt 365.- € ohne Unterkunft und Verpflegung.

Die Anerkennung unseres Institutes durch den Kultusminister als Einrichtung der Weiterbildung (Aktenzeichen: IV C 2. 21-8 Nr. 1862/80) umfasst auch die Anerkennung zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem Bildungsurlaubsgesetz (§ 9 Abs.1 AWBG-Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz).

Alle in unserem Veranstaltungsprogramm angekündigten Bildungsurlaube erfüllen die Vorgaben des AWbG NRW in der aktuellen Fassung vom 01.01.2022.

Anbei erhalten Sie eine inhaltliche Übersicht zum Bildungsurlaub, die allgemeine Anerkennung zur Durchführung von Bildungsurlauben durch den Regierungspräsidenten in Arnsberg und das aktuelle Zertifikat des Gütesiegelverbundes Weiterbildung über die Anerkennung unseres Qualitätsmanagement-Systems.

Bitte legen Sie dieses Schreiben und die Inhaltsübersicht Ihrem Arbeitgeber vor und senden Sie uns eine verbindliche Anmeldung (über www.iagbochum.de oder per Anmeldekarte), wenn der Bildungsurlaub genehmigt worden ist.

Mit freundlichen Grüßen

Harald Berndt Institutsleitung



BILDUNGSURLAUB 26B-PIL.4 : PILATES

Dozentin: Hanne Höppner, Tanz-Pädagogin, diplomierte Pilates-Trainerin

Unterrichtszeit: täglich 6 UE (insgesamt 30 UE)

Termin: Montag 14.12. - Freitag 18.12.26

INHALTE DES BILDUNGSSEMINARS

Die Pilates- Methode ist ein umfassendes System von Übungen, das sowohl körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, als auch die Konzentration fördert. Sie wurde von Joseph Pilates entwickelt und erlangte in New York große Bedeutung, bevor sie nun auch bei uns seit 20 Jahren immer mehr Liebhaber*innen findet.

Jede Übung dieses Ganzkörpersystems konzentriert sich auf ganz bestimmte, oft selten benutzte, Muskeln. So entsteht durch deren regelmäßiges Training ein harmonischer, schlanker und elastischer Körper mit einem wachen, kreativen und gelassenen Bewusstsein. Pilates ist eine Trainingsform, die dem Körper unabhängig von Alter oder körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise wird die Haltung verändert und damit das gesamte Erscheinungsbild verbessert. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten ‚Powerhouses‘, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die Stützmuskulatur.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die den Wunsch haben, körperlich fit zu werden und dadurch ihr Selbstbewusstsein, ihre Gesundheit und ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Er ist aber auch für alle, die dauerhaft und mit viel Spaß, sanft und effizient, verspannte Muskelbereiche, wie z.B. Nacken oder Schultern lösen oder gezielt Rückenprobleme angehen möchten. Ein wichtiger weiterer Bereich dieses Seminars stellt die Stressbewältigung mit der Vorstellung verschiedener Entspannungsmethoden und ihre Durchführung dar. Wir werden gemeinsam probieren loszulassen.

Die Fortbildung richtet sich besonders auch an Menschen, die die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihr Berufsfeld, z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen integrieren möchten.

MONTAG (11.00-16.00 UHR)

- Vorstellungsrunde und Einführung
- Körpertraining mit Musik: Einzelne Körperteile werden , entdeckt‘ und bewegt. (Rotation der Gelenke, Muskelspiel, Atemrhythmus)

- Was ist Pilates? Hintergrundinformationen
- Haltungsschulung / Einfache Übungen
- Pause
- Theorie: Die Übung und ihr Gegenspieler
- Was bedeutet Körperspannung? Wie kann ich sie verbessern?
- Was versteht man unter dem Begriff „Powerhouse“?
- Praxis
- Entspannung: Übungen aus der Progressiven Muskelrelaxation- durch Anspannung zur Entspannung
- Austausch

DIENSTAG (11.00-16.00 UHR)

- Körpertraining mit Musik
- Die 6 Pilates -Prinzipien: - Atmung; - Konzentration; - Kontrolle; - Zentrierung;- Präzision; - Bewegungsfluss
- Was steckt hinter den Prinzipien?
- Praxisübungen hierzu
- Pause
- Bauchexpress- mit Pilates
- Das Zusammenspiel der verschiedenen Bauchmuskeln
- Entspannung: Übungen aus dem Yin-Yoga
- Austausch

MITTWOCH (11.00-16.00 UHR)

- Körpertraining mit Musik
- Pilates an der Wand
- Übertragen der Pilates- Prinzipien von der Wand auf die Körperhaltung
- Wie wirkt Pilates auf die Wirbelsäule?
- Pause
- Pilatesübungen mit Einsatz des Therabandes
- Pilates und Psyche
- Entspannung: Fantasiereise
- Austausch

DONNERSTAG (11.00-16.00 Uhr)

- Körpertraining mit Musik
- Balance (Gleichgewicht) - Übungen auf einem Bein; - Posen aus dem Ballett; - Dehntraining
- Was ist das Pilates-Trainingssystem?
- Welche Rolle spielen die Faszien im Pilatetraining?
- Pause
- Faszientraining
- Komplexe Pilatesübungen
- Partnerübungen: Den/ die Partner*innen bei den Komplexübungen beobachten und korrigieren
- Gesprächsrunde
- Entspannung: 20 min. Autogenes Training
- Austausch

FREITAG (11.00-16.00 Uhr)

- Körpertraining mit Musik
- Balancetraining
- Die Rolle der Atmung bei Pilates
- Wahrnehmung der eigenen Atmung
- Wie kann ich Bewegung durch Atmung verändern?
- Welche Rolle spielt die Atmung?
- Praxisübungen
- Pause
- Pilates und der Ball Wie setze ich den Pilatesball ein?
- Praxisübungen
- Entspannung: Bodyscan
- Abschlussaustausch / Verabschiedung

Je nach Gruppenzusammensetzung und -erfordernissen kann es sinnvoll und notwendig sein, Inhalte und Übungszeiten anzupassen.



Bezirksregierung Arnsberg • Postfach • 59817 Arnsberg

iag.bochum
Herner Str. 88
44791 Bochum

Datum: 11.11.2011
Seite 1 von 1

Aktenzeichen:
48.06-AWbG-75
bei Antwort bitte angeben

Auskunft erteilt:
Nina Dodt
Teilzeitbeschäftigte/r von
mo bis fr 8.00 - 14.00 Uhr
nina.dodt@bra.nrw.de
Telefon: 02931/82-3044
Fax: 02931/82-40466

Laurentiusstr. 1
59821 Arnsberg

Ausführung des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG)
Anerkennung gem. §§ 10 f AWbG

Antrag vom 01. Juli 2011

Sehr geehrte Damen und Herren,
antragsgemäß erkenne ich Ihre Einrichtung

**„Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit (iag.bochum)“
als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung an.**

Diese Anerkennung gilt unbefristet.

Sie ist jedoch mit der Auflage verbunden, dass von Ihnen bis zum Ende der Laufzeit des Ihrer Einrichtung testierten Gütesiegels (Gütesiegelverbund Weiterbildung) – spätestens bis 30.04.2014 – ohne weitere Aufforderung dessen Verlängerung oder ein anderes Gütesiegel gem. § 10 Abs. 1 Nr. 3 und Abs. 2 AWbG nachgewiesen wird.

Ich weise darauf hin, dass durch diese Anerkennung der Einrichtung nicht unmittelbar die einzelnen von ihr angebotenen Bildungsveranstaltungen anerkannt sind. Hierzu müssen diese auch noch die übrigen Voraussetzungen des § 9 Abs. 1 AWbG erfüllen. Erst dann können daran interessierte Arbeitnehmer/innen die Freistellung nach AWbG gegenüber ihren jeweiligen Arbeitgeber/innen geltend machen.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Hauptsitz:
Seibertstr. 1, 59821 Arnsberg

Telefon: 02931 82-0

poststelle@bra.nrw.de
www.bra.nrw.de

Servicezeiten:
8.30 – 12.00 Uhr
und 13.30 – 16.30 Uhr
freitags bis 15.00 Uhr

Konto der Landeskasse Düsseldorf:
WestLB Düsseldorf 4008017
BLZ 30050000
IBAN: DE27 3005 0000 0004 0080 17
BIC: WELADED0
Umsatzsteuer ID:
DE123878657

ZERTIFIKAT



iag.bochum

Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit

Herner Straße 88, 44791 Bochum

Das iag.bochum wendet das Qualitätsmanagement-System nach Gütesiegelverbund Weiterbildung an, um die Qualität der (Weiter-)Bildung zu sichern und weiterzuentwickeln.

Die Einrichtung/Organisation hat ihren Entwicklungsstand in den Qualitätsbereichen

- Bildung – das Bildungsangebot
- Personal und Professionalisierung
- Teilnehmende und Teilnehmendenschutz
- Organisation – Verantwortung und Entwicklung

dokumentiert und nachgewiesen.

Dieses Zertifikat ist gültig bis zum 30.04.2029.

Beirat Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. am 13.04.2026