

**Wer sich
bewegt, kommt
voran!**

Bildungsurlaub



Ihr Bildungsurlaub
im September 2026 an der vhs Rhein-Sieg



Mit Leichtigkeit in Alltag und Beruf mit Liebscher & Bracht, Yoga und Nordic Walking

In unserem Arbeitsalltag führen wir häufig sich wiederholende Bewegungen aus. Dies kann zu Fehlhaltungen, Verspannungen und Schmerzen führen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie dem entgegenwirken und welche Übungen und Bewegungen Ihnen helfen können, den (Berufs-) Alltag wieder leichter und freier zu erleben.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches, ganzheitliches Programm aus Theorie und hohem Praxisanteil. Mit Nordic Walking trainieren Sie den ganzen Körper an der frischen Luft in idyllischer Umgebung. In den schönen Räumen der Villa Much lösen Sie mit sanften Yogaübungen Verspannungen und mit Übungen der Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht kümmern Sie sich ganz gezielt um die Bereiche Ihres Körpers, bei denen Bedarf besteht.

Die Praxiseinheiten werden ergänzt durch kurze Inputs zu muskulären Zusammenhängen, körperlichen Reaktionen und gesunder Ernährung. Ziel ist das Erkennen der eigenen dysfunktionalen Bewegungsmuster und das Erlernen hilfreicher Techniken zur Spannungs- und Schmerzregulation.



Ablaufplan

Montag

- Begrüßung, Vorstellung, Organisation
- Individuelle Engpassaufnahme, Erwartungen, aktive Übungen
- Yogaübungen, Ausklang mit Entspannung
- Instruktion Faszien und Rolle
- Transfer in den beruflichen Alltag

Dienstag

- Instruktion Nordic Walking
- Erste Übungen
- Vortrag Liebscher & Bracht
- Bewegungstraining nach Liebscher & Bracht allgemein
- Individuelle Kurzübungen Liebscher & Bracht für diverse Berufsgruppen
- Transfer in den beruflichen Alltag

Mittwoch

- Warm Up
- Nordic Walking Einheit
- Vortrag Ernährung und Gesundheit
- Dehnungsübungen nach Liebscher & Bracht
- Transfer in den beruflichen Alltag (Ernährung)



Donnerstag

- Warm Up
- Outdoor Training nach Liebscher & Bracht
- Transfer in den beruflichen Alltag

Freitag

- Yogaübungen
- Abschlussrunde, individuelle Auswertung

Bitte mitbringen:

leichte, bequeme Kleidung, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, warme Socken, eine Decke, eine Matte und falls vorhanden eine Faszienrolle und -bälle sowie Nordic Walking-Stöcke. Diese können auch für 10,00 EUR bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.





Romina Schreiber

Romina Schreiber ist zertifizierte Therapeutin für Liebscher & Bracht, ausgebildete Trainerin für Nordic Walking (DSB) und Yoga (DSB).

"Wenn wir unseren Körper in Bewegung, bringen wir auch unseren Geist in Bewegung. Es ist mir eine Freude, Menschen dahin zu begleiten, dass sie ihren Körper besser verstehen und eigenständig so manche Verspannung lösen können."



Das Seminar ist ein **Bildungsurlaube nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW**, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

Information und Beratung

Ina Köpf, Fachbereichsleiterin

Tel. 02241 3097-27

gesundheit@vhs-rhein-sieg.de





Fachbereich Gesundheit

262-30219 / Bildungsurlaub

Romina Schreiber

Mo - Fr, 21.09.26 - 25.09.26,

jeweils 9:30 Uhr - 16:00 Uhr

Much, Villa Much

225,00 EUR

Adresse Unterrichtsgebäude

Villa Much

Schulstraße 10

53804 Much

Kontaktdaten vhs-Servicebüro:

Volkshochschule Rhein-Sieg

Humperdinckstraße 27

53721 Siegburg

Tel. 02241 3097-0

Fax 02241 3097-29

info@vhs-rhein-sieg.de

www.vhs-rhein-sieg.de