

Durch Wandern die Gesundheit und das berufliche Leistungsvermögen nachhaltig fördern

Bildungsfreistellung zur Stress- und Burnout-Prävention

Zeitraum: 13.05.2024 – 17.05.2024

Unterrichtseinheiten: mindestens 6 UE pro Unterrichtstag (insgesamt 32 UE)

Psychische Erkrankungen und ein bewegungsarmer Alltag sind Zeichen unserer Zeit. Vor allem psychosoziale Belastungen wie Stress und Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität von Arbeitnehmern. Mit der Bildungsfreistellung soll diesen Auswirkungen entgegengewirkt werden, indem die Teilnehmenden wandernd neue Erkenntnisse erlangen, Freude an der Bewegung in der Natur finden, Neues kennenlernen und Selbststeuerungselemente entwickeln. Die achtsame Begegnung mit Natur und Landschaft hilft in Balance zu kommen. Aufenthalt in der Landschaft bietet Erlebnisse anderer Art, hilft Abstand nehmen zu Alltagsproblemen, Entlastung von Alltagsanforderungen und damit zu Stressabbau, gleichzeitig Steigerung der Konzentration und geistigen Leistungsfähigkeit.

Wandern steigert die körperliche und geistige Fitness, versorgt den Körper mit Sauerstoff und stärkt die Gesundheit. Es fördert den achtsamen Umgang mit sich und der Umwelt und dient der Entspannung.

Auch in früheren Zeiten suchten die Menschen in der Region einen Ausgleich zur Arbeit und fanden Erholung im Wald. Vor allem stellte der Pfälzerwald für die arbeitende Bevölkerung einen wichtigen Ort zur Regeneration dar. Der Pfälzer Waldverein und die Naturfreunde haben Infrastrukturen zur Erholung geschaffen. Zugänglich wurde der Wald für den Besucher aber erst durch die Forst- und Wanderwege. Hier spielte die Forstwirtschaft auch eine bedeutende Rolle.

Das Seminar beinhaltet auch Exkursionen, die unter anderem Vorträge, Diskussionen, etc. beinhalten. Anhand einzelner Beispiele soll die Entwicklung der Nutzung des Pfälzerwaldes für Erholung und Freizeit vom 19. Jahrhundert bis heute aufgezeigt werden.

Die Teilnehmenden sollen sich einerseits mit der Geschichte des Pfälzerwaldes als Natur-, Kultur- und Erholungsraum auseinandersetzen.

Andererseits sollen die Ressourcen aktiviert und die Resilienz gefördert werden, sodass die Teilnehmenden mit Stressbelastungen besser umgehen können und an Lebensqualität und Gesundheit gewinnen. Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung, denn Stresskompetenz stellt in der heutigen Zeit eine wichtige berufliche Schlüsselqualifikation dar.

Lernziele:

Die Teilnehmenden sollen sich mit gesundheitsrelevantem Verhalten, vor allem mit Bewegungsaktivitäten in der freien Natur, beschäftigen.

Des Weiteren setzen sie sich mit kulturellen, historischen, ökologischen und ökonomischen Aspekten der regionalen Entwicklung auseinander.

Am Beispiel der Thematik „Wandern“ erfahren die Teilnehmenden eine dieser Entwicklungen. Das Wandern entstand in der Zeit der Romantik. Die ersten Wandervereine in der Pfalz wurden ab 1903 ins Leben gerufen. Mit dem Einrichten der Pfälzer Hüttenkultur und den ersten Wegmarkierungen waren einer breiten Bevölkerung Naherholung zugänglich geworden: „Man ging in die Natur zur eigenen Erbauung und Erholung“. Die Bewegung der Naturfreunde kam später hinzu. Heute gewinnt individuelles Wandern, von Vereinsmitgliedschaft losgelöst, an Popularität.

Diskussionen zum Thema Erholung im Pfälzerwald sollen die Teilnehmenden befähigen, sich mit der Entwicklung auseinanderzusetzen.

In Vorträgen, Diskussionen, Gesprächen werden die Teilnehmenden befähigt, sich mit dem Pfälzerwald als Natur-, Kultur- und Erholungsraum zu beschäftigen und für sich als eine mögliche Gesundheitsressource zu entdecken. Zudem fördert das bewusste Verweilen im Wald die Entschleunigung und verhilft, mit Stress besser umzugehen.

Durch die breite Themenvielfalt bestehend aus kulturellen, historischen, ökologischen und ökonomischen Aspekten werden auch Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer angesprochen, die bislang das Wandern noch nicht als gesundheitsfördernde Ressource für sich entdeckt haben. In diesem Seminar werden Handlungsmöglichkeiten zum Ressourcenaufbau vorgestellt und individuelle Strategien zur Stressprävention erarbeitet, die in den Berufsalltag transferiert werden können.

Methoden:

Methoden zur Vermittlung der Seminarinhalte und der Lernziele sind Fachexkursionen, Begegnungen und Diskussionen mit Fachleuten, Gruppenarbeit, Vorträge, Achtsamkeitsübungen, Bewusstes Wahrnehmen der Natur und Landschaft, Austausch und Mitteilen der eigenen Erfahrungen

Die Bildungsfreistellungsmaßnahme findet an fünf aufeinanderfolgenden Werktagen statt und das Bildungsprogramm umfasst mindestens sechs Unterrichtsstunden pro Tag. Die Wanderstrecken umfassen ca. 12 km pro Tag.

Die Veranstaltung steht allen Personen offen.

Programmablauf (Änderungen möglich)

Montag, 13.05.24 | 09:00-16:45 Uhr | VHS Kaiserslautern, Exkursion: Kaiserslautern

09:00-10:15 (2 UE)	Begrüßung und Vorstellungsrunde Vorstellung der Seminarinhalte und Klärung organisatorischer Fragen, Erwartungshaltungen der Teilnehmenden abfragen
10:15-12:30 (3 UE)	Stadtführung
12:30-13:45	Mittagspause; Einkehr: „St. Martin“ (Selbstzahlung) oder zur freien Gestaltung
14:00-16:30 (3 UE)	„Salutogenese – was erhält Menschen gesund?“ Wahrnehmungs- und Aktivierungsübungen für Beruf und Alltag Referent: Elk-Marcus Pistorius (bestätigt am 22.11.23)

Dienstag, 14.05.2024 | 08:30-17:30 Uhr | VHS Kaiserslautern, Exkursion: Stadtrand

08:30-11:30 (4 UE)	Interaktiver Workshop: Prioritäten richtig gesetzt – Burnout vermeiden. Erfolgreiche Prophylaxen – Mit Elementen des Züricher Ressourcenmodells (ZRM©) Referent: Harald Schnurpfeil (bestätigt am 22.11.23)
12:15-13:30	Einkehr in einer Gaststätte am Stadtrand (Quack oder Licht-Luft)

14:00-15:30
(1 UE)

Stadtnahe Erholungsorte:
Volkspark, Warmfreibad, Schrebergärten,
Aussichtspunkt Rummelshald, Felsenriff
Totenköpfchen, Burgruine Beilstein, Forsthaus Stiftswald,
Gespräch über den Ruheforst als Bestattungsform,

(1 UE)

Achtsamkeits- und Meditationsübungen
Referentin: Vera Lenhard

Mittwoch, 15.05.2024

10:00-16:30 Uhr
08:45 Uhr

**Exkursion: Wandern auf besonderen Wegen
Burgerkundung und typische Einkehrmöglichkeiten**
Treffpunkt Hauptbahnhof Kaiserslautern, Abfahrt 08:58 Uhr
Stadtzentrum Neustadt: Kunigundenviertel, Stiftskirche,
Marktplatz, Dr. Welsch-Terrasse, Panorama Weg zur Wolfsburg

10:30-12:00
(2 UE)

Vortrag zum Themenschwerpunkt: Burgen & Hütten am Beispiel
der Geschichte der Wolfsburg.
Die sagenumwobenen Burgen und Burgruinen prägen die reiche
Natur- und Kulturlandschaft des Pfälzerwaldes. Diese sind
kennzeichnend für den Erholungsraum Pfälzerwald,
Referent: Peter Schniz

12:00-13:00

Einkehr Weinbiethütte

13:00-14:30
(2 UE)

Die Bedeutung des Pfälzer Waldvereins zur Erholung von Familien
Referent: Peter Schniz

Über den Ortsteil Haardt und durch die Altstadtgassen zurück zum
Bahnhof

15:15-16:45
(2 UE)

Stadtbesichtigung Neustadt (Weinstr.) als "Perle" der Pfalz

**Donnerstag, 16.05.2024 | 09:00 bis 16:00 Uhr | Burg Nanstein - Krämerstein -
Fleischackerloch**

08:15

Treffpunkt: Hauptbahnhof Kaiserslautern
Abfahrt: 09.03 Uhr, Ankunft in Landstuhl 09.14 Uhr

09:30-11:00
(2 UE)

Sickingenstadt Landstuhl
Burgruine Nanstein: eine der größten Wehranlagen der Staufer
und frühesten Burgen der Pfalz
Thema: Schwerpunkt: Geschichte der Burgen
„Sickingen der letzte Ritter“ und die Reformation

11:15 -12:00
(1 UE)

Bismarckturm: historisch interessant und aussichtsreich
Denkmäler aus der Gründerzeit

	Krämerstein: interessantes Felsenriff
12:15 – 13:45 (2 UE) (2 UE)	Fleischackerloch: Felsenriff mit einem urwaldähnlichen Altbaumbestand Thema: Übungen zur Landschaftserfahrung
14:00 15:00	Mittagessen in der Trattoria da Salvatore
15:00-15:45 (1 UE)	Auf dem "Philosophenweg" nach Landstuhl zurück 1 UE Seminauswertung und Transfer in den Alltag Rückkehr nach Kaiserslautern ca. 16 Uhr
Freitag, 17.05.2024 08:20	08:15-16:00 Uhr Exkursion: Karlstal Treffpunkt Hauptbahnhof, Abfahrt 08:35 Uhr nach Schopp
10:00-11:30 (2 UE)	Naturfreundehaus Vortrag und Diskussion Gründung der Naturfreunde- Das Recht der arbeitenden Bevölkerung einen Zugang zum Wald zu erhalten, um die Natur als Quelle der Erholung zu erkunden und sich anzueignen, gemeinsam zusammenzutreffen, sich fortzubilden und Aktivitäten zu organisieren. Welche Rolle spielt der Wald zur meiner eigenen Erholung? Referentin: Susanne Lorenz
11:45-13:15 (2 UE)	Vortrag und Diskussion Besuch des Unterhammers als Beispiel für den Wandel einer Industrielandchaft zur Erholungslandschaft - Eisengewinnung - Wegebau - Landschaftswandel - Landschaftspflege Referentin: Susanne Lorenz
13:15-14:00	Mittagspause; Rucksackverpflegung
14:00-15:30 (2 UE)	Natur – Forstwirtschaft im Wandel Referent: Susanne Lorenz
15:30	gemeinsames Kaffeetrinken im Naturfreundehaus (freiwillig)

Gut zu wissen!

Zielgruppe:

- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer
- Interessierte Personen

Voraussetzung:

Es sollte eine gute Grundkondition vorhanden sein.

Die Tageswanderungen umfassen ca. 12 km.

Für eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung, die dem Arbeitgeber vorgelegt werden kann, ist die Teilnahme an allen Theorieteilen verpflichtend.

Bitte mitbringen:

- Wanderschuhe
- Regenschutz
- Sonnenschutz, Sonnencreme
- Tagesrucksack für eine kleine Stärkung zwischendurch, Getränk
- 13.05.2024: Bequeme Kleidung und dicke Socken
- Rucksackverpflegung für Mittagspicknick (Freitag, 17.05.2024)

Leitung des Seminars:

Peter Schniz

Gastreferentinnen und Gastreferenten:

- Harald Schnurpfeil (Trainer Kommunikation)
- Elk-Marcus Pistorius (Biologe, Tai-Ji Lehrer)
- Susanne Lorenz (Zertifizierte Natur – und Landschaftsführerin, Trainerin Gesundheitssport)
- Vera Lenhard

Kontaktpersonen bei der VHS:

Veranstalter: Volkshochschule Kaiserslautern
Ansprechpartnerin: Susanne Zens, 0631/36258-13
Ansprechpartner: Peter Graf, 0631/36258-15
Anschrift: VHS Kaiserslautern, Kanalstraße 3, 67655 Kaiserslautern

Kosten:

Die Gebühr beträgt 169,00 EUR und umfasst folgende Leistungen:

- geführte Wanderungen (die Tagesetappen umfassen ca. 12 km)
- Stadtführung
- Vorträge und Impulsreferate
- Workshop „Prioritäten richtig gesetzt – Burnout vermeiden“

Bitte kalkulieren Sie zusätzlich Fahrtkosten in Höhe von ca. 25,-- EUR ein. Wir bitten um Selbstzahlung in den Pfälzerwald-Hütten und Gaststätten

Kursnummer:

AZ5551

Bildungsfreistellung:

Beschäftigte in Rheinland-Pfalz haben einen Rechtsanspruch auf Freistellung von der Arbeit zum Zwecke der beruflichen und gesellschaftspolitischen Weiterbildung unter Fortzahlung des Arbeitsentgelts durch den Arbeitgeber.

Kleine und mittelständische Unternehmen mit weniger als 50 Beschäftigten können beim Weiterbildungsministerium einen Zuschuss zum Arbeitsentgelt beantragen, das während der Freistellung fortzuzahlen ist.

Bitte informieren Sie sich frühzeitig beim:

Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur Rheinland-Pfalz

Postfach 3220, 55022 Mainz

Telefon: 06131/16-2893 bzw. 16-2735, Telefax: 0613116-5466

bildungsfreistellung@mwwk.rlp.de

Anerkennungsnummer Bildungsfreistellung: N.N.

Hinweis: Änderungen und Irrtum vorbehalten