

Durch Wandern die Gesundheit und das berufliche Leistungsvermögen nachhaltig fördern

Bildungsfreistellung zur Stress- und Burnout-Prävention

Zeitraum: 04.05.2026-08.05.2026

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, 04.05.2026 | 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 Demokratie-Geschichte Gästeführerin: Frau Evelyn Weiss
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 Referentin: Angela Walz
Start: Kaiserslautern, VHS 09:00 Uhr	
Ende: Kaiserslautern, VHS 16:30 Uhr	
Einkehr: St. Martin (voraussichtlich)	

Dienstag, 05.05.2026 | 08:30-17:30 Uhr | VHS Kaiserslautern, Exkursion: Pirmasens

Felsenweg

Jugendherberge

An diesem Tag verbinden die Teilnehmenden Naturerleben und Arbeitswelt-Impulse: Auf einer geführten Wanderung über den Felsenweg bei Pirmasens entdecken sie bizarre Buntsandstein-Felsformationen, Aussichtspunkte und stille Waldabschnitte. Dabei stehen Wahrnehmung, Achtsamkeit und Reflexion im Vordergrund – die Landschaft lädt dazu ein, den Blick für das Wesentliche zu schärfen und innere Ruhe zu erfahren. Im Anschluss besuchen die Teilnehmenden die Jugendherberge in Pirmasens. Die Kombination aus Natur, Geologie, Bewegung und moderner Arbeitswelt bietet zahlreiche Impulse, die auf die eigene Praxis und Arbeitsweise übertragen werden können

Treffpunkt: 08:20 Uhr am HBF

Abfahrt: 08:35 Uhr

Ende: 18:26 Uhr (ggf. auch 17:26 Uhr) HBF

Einkehr: Naturfreundehaus Waldheim

Mittwoch, 06.05.2026 | 08:45-16:45 Uhr | Exkursion: Roth, Villa Ludwigshöhe, Friedensdenkmal, Sankt Martin

Geführte Wanderung durch Weinbergs- und Waldgebiete der Haardt mit Nutzung eines Teilstücks des Pfälzer Weinsteigs. Unterwegs werden kulturhistorische Stationen wie die Villa Ludwigshöhe (Außenbesichtigung) und das Friedensdenkmal thematisiert. Die Inhalte verknüpfen regionale Geschichte, Landschaftsnutzung und Bewegung.

Themenschwerpunkte:

- Außenbesichtigung der Villa Ludwigshöhe. Vermittlung zentraler historischer Hintergründe zur politischen und kulturellen Bedeutung der Pfalz im 19. Jahrhundert sowie zur Funktion repräsentativer Architektur.
- Thematischer Impuls zur Regionalgeschichte und zum gesellschaftlichen Wandel anhand des Friedensdenkmals (ehemals Siegesdenkmal). Auseinandersetzung mit Erinnerungskultur und historischer Deutung.
- Zusammenfassung des Wandertages, Transfer der Inhalte auf die Lernziele der Bildungsurlaubswoche sowie Einordnung in den Gesamtzusammenhang der mehrtägigen Veranstaltung

Treffpunkt: 09:20 Uhr HBF

Abfahrt: 08:34 Uhr

Ende: 18:24 Uhr HBF

Einkehr: Waldgaststätte Friedensdenkmal

Donnerstag, 07.05.2026 | 08:15-16:00 Uhr | VHS, Otterbach, Katzweiler

An diesem Tag erleben die Teilnehmenden Resilienz und Körperwahrnehmung in vier Unterrichtseinheiten Tai Chi. Anschließend führt die geführte Wanderung von Otterbach über die Himmelstour nach Katzweiler vorbei an historischen Punkten wie dem Steinernen Kreuz und dem Himmelsblick. In der PWV-Hütte „Im Himmelreich“ erfahren die Teilnehmenden, wie der 1902 gegründete Pfälzerwald-Verein Wanderwege, Hütten und die Tradition des gemeinsamen Naturerlebens über Generationen aufgebaut hat. Bewegung, Natur und Geschichte verbinden sich so zu einem erlebnisreichen Tag voller Achtsamkeit, Gemeinschaft und Erholung.

Start: 08:15 Uhr VHS Kaiserslautern

Ende: 16:25 HBF

Einkehr: WPWV Zum Himmelreich

Freitag, 08.05.2026 | 08:15-16:00 Uhr | Exkursion: Finsterbrunnertal

Dieser Tag führt die Teilnehmenden in das Finsterbrunnertal, um Natur, Geologie und Geschichte zu erleben und den Wald als Quelle der Erholung zu erkunden. Der Naturfreunde-Verein, der seit über 100 Jahren Menschen Zugang zur Natur ermöglicht, bildet dabei den historischen Rahmen: Über Generationen hinweg wurden Wanderwege, Hütten und Orte der Gemeinschaft geschaffen, die Naturerleben, Erholung und Begegnung verbinden. Die Teilnehmenden reflektieren, welche Rolle der Wald für ihre eigene Erholung spielt und welche Impulse für die eigene Bildungsarbeit übertragbar sind.

- Geschichte des Naturfreunde-Vereins
- Führung im Eisenhüttenmuseum
- Einblicke Wanderbewegung
- Bedeutung für Erholung, Naturzugang und Gemeinschaft
- Welche Rolle spielt der Wald zur meiner eigenen Erholung?
- Eisenhüttenweg: Geschichte der Eisenindustrie
- Hinweise auf historische Besonderheiten, z. B. alte Wege, Hütten, frühere Nutzung als Erholungsraum

Es steht eine Seminaerausweitung mit Transfer in den eigenen Arbeitsalltag an.

Treffpunkt: 08:25 Uhr HBF

Abfahrt: 08:36 Uhr Bus 170

Ende: 15:48 Uhr HBF

Einkehr: Naturfreundehaus Finsterbrunnertal

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 Theorieteilern verpflichtend.

Bitte mitbringen:

- Wanderschuhe
- Regenschutz
- Sonnenschutz, Sonnencreme
- Tagesrucksack für eine kleine Stärkung zwischendurch, Getränk
- 05.05.2026: Bequeme Kleidung und dicke Socken

Leitung des Seminars:

Peter Schniz, Achim Müller

Gastreferentinnen und Gastreferenten:

- Elk-Marcus Pistorius (Biologe, Tai-Ji Lehrer)
- Angela Walz

Mobilitätstipp:

Da wir bei den Exkursionen den öffentlichen Nahverkehr nutzen, könnte ein Deutschlandticket eventuell Sie interessant sein. Ansonsten bieten sich ggf. auch Gruppentarife an.

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:

BE5551

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: 0514/1195/24 vom 18.01.2024 bis zum 12.05.2026

Hinweis: Änderungen und Irrtum vorbehalten