

Pressemitteilung

Rheinbach, 20.01.2021

Bildungsurlaub bei der VHS Voreifel

Rheinbach – Die VHS Voreifel plant vom 08.03. – 12.03.21, 10.00 – 17.00 Uhr im Rheinbacher Gründer- und Technologiezentrum, Marie-Curie-Straße 1 einen fünftägigen Bildungsurlaub zum Thema „Gesund und leistungsfähig im Beruf 55+“. Er richtet sich an ältere Berufstätige, die die noch vor Ihnen liegende Arbeitszeit fit und aktiv gestalten, aber auch einen guten Übergang für den Ruhestand finden wollen. Die erfahrene Dozentin gibt Tipps zum Resilienz- und Bewegungstraining, zeigt praktische Entspannungsübungen und begleitet im geschützten Raum der Gruppe Gespräche über Neuorientierungen und Veränderungsmöglichkeiten. Sie geht dabei auf die Fragen und Wünsche der Teilnehmer*innen ein.

Ein weiterer Bildungsurlaub zum Thema „Wohlfühl-Yoga und Qigong 55+“ soll vom 15.03. – 19.03.21 im „Pössemer Treff, Weißer Weg 9, 53343 Wachtberg-Werthhoven laufen. Der Kurs zielt u. a. auf die Stabilisierung der privaten Fitness sowie der beruflichen Leistungsfähigkeit – insbesondere für Ältere.

Beide Kurse kosten jeweils 195,00 €. Um besser planen zu können, bittet die VHS um baldige Anmeldung. Weitere Infos (auch zum gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub je nach Bundesland) und Anmeldung unter www.vhs-voreifel.de oder telefonisch unter 02226 9219-20.