



S 470

Bildungsurlaub auf Sylt

Gesundheit ganzheitlich fördern

17. bis 24. November 2019

*"Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung
und sie gedeiht mit der Freude am Leben."* Thomas von Aquin

Innehalten für eine Schatzsuche in Ihrem Leben - das ist das Ziel in dieser Woche: wir werden uns eigener Stärken bewusst, finden (neue) persönliche Ziele, erkennen Wege zur Umsetzung und stellen Weichen für eine persönliche Weiterentwicklung. Wir werden uns den Themen Gesundheit, Bewegung, Stress, Umgang mit Stimmungen und selbstsicherem Verhalten widmen. Fitnessübungen, Ausdauertraining und Entspannungsübungen gehören zum Programm.

Bei einer Inselrundfahrt erleben Sie die schönsten Seiten der Insel Sylt.

645,- € p. P. im DZ
incl. Bahnreise

Anmeldeschluss: **16.09.2019**
danach nur nach vorheriger Rücksprache

Programm

Sonntag, 17. November

Treffpunkt am Hauptbahnhof Frankfurt/M. voraussichtlich gegen 8:30 Uhr. Anreise mit dem Zug nach Westerland und Transfer zum Jugendseeheim Kassel zwischen Kampen und List.

Nach Ankunft gemeinsames Abendessen im Jugendseeheim, Kennenlernen und erste Informationen zum organisatorischen Ablauf der Bildungsurlaubswoche, danach Bezug der Zimmer.

Seminar Durchführung (40 Unterrichtseinheiten)

Täglich (außer Samstag) werden am Vormittag und Nachmittag/ frühen Abend zwei Seminarblöcke des Bildungsurlaubs mit jeweils vier Unterrichtseinheiten durchgeführt. Die konkreten Zeiten werden vor Ort abgestimmt.

Den umfassenden Seminarplan erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Neben den Inhalten, die im Folgenden kurz skizziert sind, werden im Rahmen des Seminars täglich an zwei bis vier Stunden Bewegungs- und Entspannungseinheiten praktiziert.

Montag	Flexibilisierung der Arbeitswelt und Einfluss von Arbeitszeitmodellen und Organisationsformen auf die Work-Life-Balance Salutogenese – die Entstehung der Gesundheit
Dienstag	Auswirkungen einer veränderten Freizeit- und Arbeitswelt auf unser Bewegungsverhalten Wie kann mehr Bewegung in Betrieb und Alltag integriert werden Wege zur Umsetzung von persönlichen Zielen
Mittwoch	Ursachen, Auswirkungen und Wege der Bewältigung von Stress Stressbalance durch Veränderungen in betrieblichen Strukturen Potentiale für Veränderungen nutzen
Donnerstag	Strategien für den konstruktiven Umgang mit Gefühlen und Gedanken Genussübungen Dem Stress stärkende Erlebnisse entgegensetzen
Freitag	Konfliktsituationen ruhig und selbstbewusst meistern Netzwerke in Betrieb und Freizeit Reflexion und Feedback

Angebote am Samstag und in der seminarfreien Zeit

Am Samstag werden Sie bei einer **Inselrundfahrt** die Schönheit und Vielfalt der Insel erleben.

Ergänzt wird der Bildungsurlaub um **Yoga**, das fünfmal morgens und an drei Abenden angeboten wird. Es ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Teilnahme ist fakultativ.

In der seminarfreien Zeit sind vielfältige Unternehmungen möglich: Strandspaziergänge, Besuch der Sylter Welle, Ausflug nach Westerland und vieles mehr.

Essenzeiten	Frühstück	8 – 9 Uhr
	Mittagessen	12 – 13 Uhr
	Abendessen	18 – 19 Uhr

Sonntag, 24. November

Rückreise ca. 11:00 Uhr bis Hauptbahnhof Frankfurt/M, Ankunft voraussichtlich gegen 19:00 Uhr.

Hinweis zum Bildungsurlaub

Alle hessischen Arbeitnehmer/innen, die seit mehr als sechs Monaten bei einem Arbeitgeber beschäftigt sind, haben Anspruch auf fünf Tage bezahlte Freistellung nach dem hessischen Bildungsurlaubsgesetz. Der Bildungsurlaub muss spätestens 6 Wochen vor Beginn beim Arbeitgeber beantragt werden. Rechtzeitig erhalten Sie von uns alle nötigen Unterlagen.

Seminar- und Reiseleitung: Thomas Böhm
Teilnehmerzahl: max. 15

Bitte mitbringen:

- Handtuch und Föhn
- Sport-/Laufschuhe und bequeme Kleidung
- Wettergerechte Kleidung für Outdoor-Aktivitäten
- Trinkflasche, kleiner Rucksack
- dünne Decke als Auflage für die Matte (Matten vorhanden)
- Badesachen (für Freizeit) empfohlen

Eingeschlossene Leistungen

- Bahnfahrt ab/bis Frankfurt Hauptbahnhof
- Bustransfer zum Hotel
- 7 Übernachtungen incl. Vollpension und Bettwäsche im Jugendseeheim Sylt (www.jugendseeheim-sylt.de)
- Seminar „Gesundheit ganzheitlich fördern“ mit 40 UE (als Bildungsurlaub anerkannt)
- Yoga
- Inselrundfahrt am Samstag
- Insolvenzversicherung

Nicht eingeschlossene Leistungen

- Ausgaben persönlicher Art
- Handtücher

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer 645,- €
Einzelzimmerzuschlag 60,- €

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.

Die Kosten sind abhängig von Reisepreis und Alter (zwischen 39,- und 47,- €).

Änderungen aus organisatorischen, technischen oder anderen Gründen bleiben vorbehalten.

Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach

Telefon 06074 812266

Fax 06074 812268

info@vhs-dietzenbach.de

www.vhs-dietzenbach.de



Anmeldung Reisen

Reise: **S 470 – Bildungsurlaub auf Sylt** 17.11. bis 24.11.2019

Reisepreis im DZ: _____ EURO im EZ: _____ EURO

Persönliche Daten des Reisenden

Nachname: _____ Vorname: _____

Geburtsname: _____ Geschlecht: weiblich männlich

Geburtsdatum: _____ Staatsangehörigkeit: _____

Ständiger Wohnsitz:

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon (tagsüber): _____ Telefon (abends): _____

Fax: _____ E-Mail: _____

Zimmerwunsch Doppelzimmer Einzelzimmer
zusammen mit: _____

Ich bitte um Abschluss einer **Reiserücktrittversicherung**
(Preise abhängig vom Reisepreis und Alter des Reisenden).

Diese Anmeldung ist verbindlich.

Die im Programm genannten Reisebedingungen erkenne ich an.

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass die Daten gemäß der Datenschutzerklärung weiterverarbeitet werden.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Reisebedingungen

Vertragsabschluss und Zahlungen

Mit Ihrer Reiseanmeldung bieten Sie uns den Abschluss eines Reisevertrages verbindlich an. Ihre Buchung muss schriftlich erfolgen. Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich, auch für alle von Ihnen mitangemeldeten Personen für die Verbindlichkeiten aus dem Reisevertrag einzustehen (siehe gesonderte Erklärung auf dem Anmeldeformular). Der Vertrag kommt mit Erhalt unserer Anmeldebestätigung zustande. Nach unserer Reisebestätigung ist eine Anzahlung i.d.R. in Höhe von 10% des Reisepreises fällig. Der Restbetrag ist bis spätestens vier Wochen vor Reisebeginn zu zahlen. Sie erhalten von uns hierzu eine Rechnung.

Änderungen und Abweichungen

einzelner Reiseleistungen von dem vereinbarten Inhalt des Reisevertrages, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und die nicht entgegen Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind nur gestattet, soweit die Änderungen/Abweichungen nicht erheblich sind und den Gesamtzuschnitt der gebuchten Reise nicht beeinträchtigen.

Wir sind berechtigt, den Preis nachträglich anzupassen, soweit wir hierzu aus berechtigten, unvorhersehbaren und erheblichen Gründen (z.B. Änderungen der Treibstoffkosten, Steuern o. a.) gezwungen sind und wenn zwischen unserer Reisebestätigung und dem vorgesehenen Reiseantritt mehr als vier Monate liegen. Von der Änderung werden wir Sie umgehend, spätestens vier Wochen vor Reiseantritt, informieren.

Rücktrittsrecht

Aus wichtigem Grund kann die vhs eine Reise kurzfristig absagen. Sie erhalten dann den eingezahlten Reisepreis zeitnah zurück.

Sofern Sie bei Reisen mit eigener An-/Abreise nach Erhalt der Reisebestätigung Ihre Anreise eigenständig gebucht haben und die vhs die Reise absagen muss, beschränkt sich die Haftung der vhs für die Erstattung der Ihnen entstandenen Stornokosten für Ihre gebuchte An/Abreise auf maximal 150 € pro Person.

Rücktrittsrecht des Reisenden

Sie können vor Reisebeginn jederzeit vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt sollte uns gegenüber in Ihrem Interesse schriftlich erklärt werden (möglichst per Einschreiben). Die Höhe der Rücktrittsgebühren ist vom Zeitpunkt des Rücktritts abhängig.

Bis 100 Tage vor Reisebeginn berechnen wir für jede Stornierung eine Bearbeitungsgebühr von 50 €.

Danach gelten folgende Rücktrittspauschalen, jedoch mind. 50 €:

- 99. – 60. Tag vor Reisebeginn: 20 % des Reisepreises
- 59. – 30. Tag vor Reisebeginn: 35 % des Reisepreises
- 29. – 14. Tag vor Reisebeginn: 40 % des Reisepreises
- 14. – 07. Tag vor Reisebeginn: 50 % des Reisepreises
- ab 06. Tag vor Reisebeginn: 80 % des Reisepreises

Der Nachweis, dass uns kein bzw. ein geringerer Schaden entstanden ist, bleibt Ihnen unbenommen.

Für einige Reisen gelten gesonderte Stornobedingungen. In diesem Fall sind diese abweichenden Stornobedingungen in den Reiseunterlagen explizit genannt.

Gewährleistung/ Schadenersatz

Unsere Verpflichtung zur Gewährleistung und zum Schadenersatz wegen eines Mangels der Reise richtet sich nach den gesetzlichen Vorschriften (§§ 651c-g des BGB). Unsere Schadenersatzpflicht ist auf die dreifache Höhe des Reisepreises beschränkt, soweit wir einen Schaden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt haben oder soweit wir für einen Schaden lediglich wegen des Verschuldens eines Leistungsträgers einzustehen haben.

Versicherungen

Zu Ihrer eigenen Sicherheit empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Rücktrittskosten-Versicherung und bei Auslandsreisen den Abschluss einer Krankenversicherung.

Schlussbestimmung

Im Übrigen gelten die allgemeinen gesetzlichen Regelungen, Insbesondere die Vorschriften über den Reisevertrag (§§ 651a – 651k des BGB).