

Fortbildung

25.06.2025 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Körpergerechtes Arbeiten

Gesundheitsstörungen vorbeugen

Durch die "Arbeitshöhe Kind" wird die Rückenmuskulatur und das Skelett besonders beansprucht. Hierzu gehören häufiges Bücken, Hochheben und Tragen, sowie das Sitzen auf kleinen Stühlen. Ein hoher Lärmpegel belastet Ohren und Stimme. Damit es nicht zu schwerwiegenden Gesundheitsstörungen kommt, ist es wichtig den alltäglichen Belastungen haltungsbewusst und achtsam zu begegnen.

Durch die Teilnahme an der Fortbildung

- sensibilisieren Sie sich für Ihren Körper und die eigene Beweglichkeit,
- können Sie physiologisch belastende Arbeitssituationen besser wahrnehmen,
- lernen Sie, Belastungen zu vermeiden,
- können Sie ungünstige und schädigende Bewegungsmuster verändern.

Zielgruppe:

Termin:

25.06.2025 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Kosten:

Kursgebühr inkl. Verpflegung:

90 Euro

85 Euro für kath. Einrichtungen im Bistum Eichstätt

Veranstaltungsort:

St. Alfons

Telemannstraße 8

85057 Ingolstadt

Referent(inn)en:

Rita Viertel (Erzieherin, Ernährungsberaterin, Gesundheitspädagogin, Köln)

Ansprechpartner:

Josefine Spreng (josefine.spreng@caritas-eichstaett.de, (08421) 50-972)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Eichstätt e.V. Referat Kindertageseinrichtungen

Veranstaltungsnummer:

2025-26