



Rückenschmerzen – nein danke! Bewegungsabläufe in der Kindertagespflege

In der Arbeit mit kleinen Kindern wird Ihr Rücken auf besondere Art beansprucht. Heben, krabbeln, strecken, tragen, auffangen und noch viele andere Aktivitäten in Ihrem Alltag mit den Tageskindern fordern Ihren Körper jeden Tag heraus.

Diese pädagogische Fortbildung möchte Ihnen vermitteln, wie Sie auf schonende Weise effizient Ihren Rücken während der Arbeit mit den Tageskindern stärken können.

Sie bekommen anhand von Wahrnehmungsübungen und Anleitung zur Entspannung Möglichkeiten aufgezeigt, um den notwendigen Ausgleich für die Belastung Ihres Rückens im Alltag zu schaffen.

Praxisnahe Tipps werden durch Informationen über die Zusammenhänge zum rückenfreundlichen Arbeiten ergänzt. Dabei ist das Ziel die bewusste Wahrnehmung von Arbeitsabläufen mit Kindern und damit verbunden die Vermeidung von Rückenbeschwerden.

Und ganz nebenbei können Sie die praktischen Übungen auch zusammen mit Ihren Tageskindern erleben und durchführen.

Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Iso- oder Yogamatte mit. Kommen Sie gerne in bequemer Kleidung und dicken Socken.

Terminauswahl:

Montag, 15.11.21

Uhrzeit: 17:00-20:00 Uhr
Unterrichtseinheiten: 3 UE
Raum: 4
Dozentin: Margitta Weber

Montag, 22.11.21

Uhrzeit: 17:00-20:00 Uhr
Unterrichtseinheiten: 3 UE
Raum: 4
Dozentin: Margitta Weber