Problemzone Rücken – ein Tag für meinen gesunden Rücken

Lehrgangsnummer:	FÜLC-08-2026
Lerneinheiten:	8
Träger:	Stadtsportbund Chemnitz e.V.
Kosten:	50 € | Teilnahmegebühr
Anmeldeschluss:	18.11.2026, 23:00 Uhr
Stornofrist:	28.10.2026

Termin

25.11.2026, 08:15 - 15:15 Uhr

Referent:in: Anke Otto-Thalheim

Inhaltliche Schwerpunkte

Sie lieben Ihren Beruf als Erzieher/in, doch durch die Arbeit mit den Kleinen, Heben und Tragen, unbequeme Sitz- oder Stehsituationen und den Alltagsstress plagen Sie Rücken- und Nackenbeschwerden?
Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Krankheitsursachen in Deutschland – damit sind Sie nicht allein. Jeder kann etwas Gutes für die eigene Gesundheit tun - wir unterstützen Sie dabei mit Freude.
Viele Übungen lassen sich zudem hervorragend in Bewegungsstunden mit den Kindern spielerisch integrieren.
Unser Angebot unterstützt Sie dabei, wieder langfristig schmerzfrei aktiv zu sein und Rückenproblemen von Beginn an vorzubeugen.
Das dürfen Sie erwarten:

- Haltungs- und Bewegungsschulung für den Arbeitsalltag in der Kita
- Übungen für bewegte Pausen und „Zwischendurch“-Bewegung
- Einführung in einfache Kräftigungs- und Dehnübungen, die sich leicht in den Kita-Alltag integrieren lassen
- Verständnis der Zusammenhänge zwischen Stress, Verspannungen und Rückenbeschwerden
- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen zur Stressreduktion

Hinweis

Nach Ablauf der Meldefrist erhalten Sie eine Rechnung mit einer Einzahlungsfrist. Die kostenfreie Rücktrittsfrist endet 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Bei unentschuldigtem Fernbleiben vom Lehrgang (d.h. ohne gültigen Krankenschein o.ä.) ist keine Rückerstattung der Lehrgangsgebühr möglich.
Alle zugesendeten persönlichen Daten werden zur Vorbereitung auf das oben genannte Seminar genutzt, diese Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.
Alle detaillierten Informationen zur Fortbildung gehen den Teilnehmern nach Anmeldeschluss zu.
Die Teilnehmerzahl der Fortbildung beträgt mind. 10 bzw. max. 20 Personen. Der Organisator kann wegen mangelnder Beteiligung, Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl oder durch Ausfall des Referententeams die Fortbildung vor Beginn streichen. Die Gebühren werden entsprechend erstattet.

Veranstalter

Stadtsportbund Chemnitz
Stadtsportbund Chemnitz e. V.
Tel. +49 371 495000-40
Fax. + 49 371 495000-49
E-Mail: info@sportbund-chemnitz.de
Internet: http://www.sportbund-chemnitz.de