



<b>Kursnummer:</b>	<b>831KA21027</b>
<b>Bildungsbereich:</b>	<b>Bewegung und Gesundheit</b>
<b>Titel:</b>	<b>Mein Rücken ist mir wichtig</b>
<b>Referentin:</b>	<b>Petra Sobotta Physiotherapeutin</b>
<b>Einheiten:</b>	<b>5 UE</b>
<b>Ort/Datum:</b>	<b>Noch offen  Sa, 11.12.2021, 10:00 - 14:00 Uhr</b>
<b>Zielgruppe:</b>	<b>Kindergartenassistentinnen/-assistenten</b>
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	<b>TN 10</b>
<b>Inhalte:</b>	<p>Ob im Kindergarten oder im Alltag, unser Körper, speziell die Wirbelsäule, ist einer Menge von verschiedenen Belastungen ausgesetzt. Und wenn dann die eigene Fitness nicht reicht, kommt es zu einer Überbelastung von Muskulatur, Bandscheiben und Gelenken. In diesem Kurs soll aktiv rückengerechtes Heben, Tragen, Sitzen und Stehen erarbeitet werden. Zusätzlich gibt es Übungen zur Steigerung der Fitness und Tipps zur Selbsthilfe bei akuten Problemen.</p>
<b>Besondere Hinweise:</b>	<b>Bequeme Kleidung (Sportkleidung); großes Handtuch (Duschtuch); Skript; MNS!</b>
<b>Ziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Umsetzung rückengerechtes Verhalten in Beruf und Freizeit</li><li>- Steigerung der körperlichen Aktivität und Beweglichkeit</li></ul>
<b>Anmeldung:</b>	<b>Die Anmeldung ist vom 23.08.2021 bis einschließlich 19.09.2021 möglich</b>