

Körpergerechtes Arbeiten in der Kita

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.

Die Teilnahme an der Fortbildung ermöglicht:

- sich für den Körper zu sensibilisieren;
- physiologisch belastende Arbeitssituationen zu erkennen;
- ungünstige und schädigende Bewegungsmuster zu verändern;
- entlastende und ausgleichende Übungen durchzuführen sowie
- Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen und möglichen Beschwerden vorzubeugen.

Nummer

24724-003

Datum

19.11.2024

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Pfarrheim der Kath. Kirchengemeinde
St. Johann Baptist Refrath
Kirchplatz 20a
51427 Bergisch Gladbach

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Rita Viertel
Erzieherin
Gesundheitspädagogin
Ernährungsberaterin

Teilnehmende (max.)

16

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

75.00 €

Normaler Preis für Externe

95.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Verpflegung

Getränke

Unterrichtsstunden

8

Material

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke oder Matte mitbringen.