

Körpergerechtes Arbeiten in der Kita

Fit bleiben im Kita-Alltag

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

24725-026

Datum

16.10.2025

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

CaritasCampus
Prälat-Boskamp-Haus, Raum 11 (1. OG)
Georgstraße 18
50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Rita Viertel

Erzieherin
Gesundheitspädagogin
Ernährungsberaterin

Teilnehmende (max.)

16

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

105.00 €

Normaler Preis für Externe

130.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

8

Material

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