

Fortbildungsangebot

Problemzone Rücken – ein Strategietag

Sie lieben Ihren Beruf als Erzieher:in, aber durch die Arbeit mit den Kleinen, durch Heben und Tragen, durch kleine Stühle und Alltagsstress haben Sie Rückenschmerzen und Nackenprobleme? Damit sind Sie leider nicht alleine, denn Rückenschmerzen sind in Deutschland eine der häufigsten Krankheitsursachen.

Wir unterstützen Sie, damit Sie bald wieder ohne Schmerzen aktiv sein können bzw. Rückenproblemen von Beginn an vorbeugen können.

Die Rückenschule ist das bekannteste Programm zur Prävention von Rückenschmerzen. Sie verfolgt das Ziel durch gezielte Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen die Rückenmuskulatur aufzubauen, zu erhalten und zu verbessern um Schmerzen entgegenzuwirken bzw. ggf. Schmerzepisoden zu verkürzen.

Das dürfen Sie erwarten:

- Wissensvermittlung zu anatomischen Grundlagen
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Übungen für Bewegungspausen und „Zwischendurch“
- Kennen lernen von einfachen Kräftigungs- und Dehnungsübungen
- Zusammenhang Stress und Rückenschmerzen
- Entspannung / Körperwahrnehmung



Bildquelle: www.heilpraxisnet.de

- Zielgruppe:** Erzieher:innen von Kindertageseinrichtungen, Tagespflegemuttis/-vatis sowie Interessenten aus den Sportvereinen
- Termin:** **Donnerstag, 21.09.2023/** 09:00 bis 16:00 Uhr
- Ort:** Chemnitz, Seminarraum/Sporthalle im Stadtgebiet
(Der Ort kann erst mit der Nutzungsbestätigung durch das Sportamt, mit Beginn des neuen Kitajahres, bekannt gegeben werden und wird nach Ablauf der Meldefrist allen TN schriftlich mitgeteilt.)
- Referentin:** zertifiziertes Referententeam vom Bildungswerk des Landessportbund Sachsen
- Kosten:** 59,90€ pro Teilnehmer:in - inkl. Lehrgangunterlagen und kleinem Mittagsimbiss
- Zertifizierung:** Die Teilnehmer:innen erhalten einen Nachweis über die Teilnahme am Lehrgang. Ausschließlich mit vollständiger Anwesenheit an der Fortbildungsveranstaltung ein Zertifikat über 8 Lerneinheiten (LE) mit entsprechend ausgewiesenem Inhalt.

Organisation: Stadtsportbund Chemnitz e.V./ Bildungswerk des Landessportbund Sachsen

Anmeldung: bis spätestens 07.08.23 **mit dem beigefügten Rückmeldeformular!**

per Post: Stadtsportbund Chemnitz e.V.
Stadlerstr. 14a, 091265 Chemnitz
Mail: schiwek@sportbund-chemnitz.de
Fax: 0371 – 495 000 49

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einganges bearbeitet und schriftlich per E-Mail oder Post bestätigt.

Nach Ablauf der Meldefrist erhalten Sie eine Rechnung mit einer Zahlungsfrist. Stornierungen und Umbuchungen sind ausschließlich schriftlich per Fax, Post oder E-Mail möglich. 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 mit der Rechnung per Mail zu. Um die **Angabe der E-Mail-Adresse** wird unbedingt gebeten!

Die Teilnehmerzahl der Fortbildung beträgt mind. 11 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.)



Christina Schiwek
Vereinsberaterin Sportentwicklung



Anmeldung zur Fortbildung

„Problemzone Rücken – ein Strategietag“ am 21.09.2023

Name: _____

Kita/Hort/Kindertagespflege/Verein (Stempel):

Träger: _____

Kontaktdaten: Telefon: _____

E- Mail Einrichtung oder privat:

Rechnungslegung an: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich für die o. g. Fortbildungen an. Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Teilnehmerbedingungen und bin damit einverstanden, dass meine Angaben in der TN-Liste erscheinen.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer(in)