

Fortbildungsangebot

Problemzone Rücken – ein Tag für meinen gesunden Rücken

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

Bildquelle: www.heilpraxisnet.de

Zielgruppe: Erzieher:innen von Kindertageseinrichtungen, Tagespflegemuttis/-vatis sowie Trainer:innen aus den Sportvereinen



Termin: Donnerstag, 25.11.2026/
08:15 bis 15:15 Uhr

Ort: Chemnitz, Neefestr. 40

Referentin: Anke Otto-Thalheim: Magister Sportwissenschaften/Psychologie und Soziologie, Sportlehrerin, Dozentin u. Trainerin für: Fitness, Personaltraining, Ernährungsberatung

Investition: 8 LE/ 50.00€ inkl. Lehrgangsunterlagen

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.

Anmeldung:

NEU – eine Anmeldung erfolgt über das Bildungsportal des Landessportbund Sachsen:
<https://www.bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de>

Hier kann sich entweder die Einrichtung anmelden und dann einzelne Teilnehmerpersonen anlegen oder jeder Erzieherin/jeder Erzieher meldet sich individuell an.

Sie können direkt nach dem Seminar suchen oder bei Veranstalter den SSBC Chemnitz filtern. Anschließend legen Sie das gewünschte Seminar in den Warenkorb und bestätigen die Buchung. Alle aktuellen Informationen, Rechnungen, Zertifikate können dann über das Bildungsportal eingesehen und abgerufen werden. Informationen werden an die angegebene Mail versendet.

Bitte auch die Warteliste nutzen!

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 Schiwiek
Vereinsberaterin Sportentwicklung