

## 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 schmerfrei 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

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM  
DES INNERN |  Freistaat  
SACHSEN

Der Stadtsportbund wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des  
von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

**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 ausgewiesem 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 Schiwek  
Vereinsberaterin Sportentwicklung

Gefördert durch



Der Stadtsportbund wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.