



AKTIV

Auweh? Damit's nicht zwickt:

Rückenstärkung in Krippe und Kindergarten

Wer mit kleinen Kindern arbeitet sitzt oft auf dem Boden oder schnell auch mal auf den zu kleinen Stühlen. Man nimmt eben ein Kind hoch und denkt beim Trösten nicht an eine vernünftige Körperhaltung. Wer kennt das nicht? Und irgendwann büßt man dann die Unachtsamkeit durch Schmerzen im Rücken! Diese kurze Online-Fortbildung soll einerseits daran erinnern, was wir eigentlich schon wissen: Wie arbeite ich ergonomisch richtig? Andererseits durch praktische Übungen Verspannungen lösen und auch die Kinder durch unterhaltsame Geschichten in das „Training“ einbeziehen.

- rückergerecht arbeiten
- Entspannung für den oberen Rücken: Nacken und Schultern
- spielerische Rückenstärkung mit den Kindern, Praxisbeispiele

Bitte legen Sie sich eine Matte oder Decke zum Ausprobieren von Übungen auf dem Boden bereit.

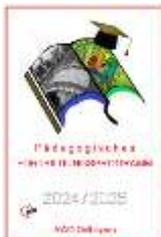
Zielgruppe: pädagogisches Personal in Krippe und Kindergarten

Referentin: Diana Friedrich M.A., Übungsleiterin

Termin: **Donnerstag, 13. Februar 2025, 8.00 – 9.30 Uhr**

Medium: **online über Zoom**

Kosten: **30 €** (25 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)



AWO Ostbayern
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter diana.friedrich@awo-ndb-opf.de.
Das Gesamtprogramm sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter www.awo-ndb-opf.de:
Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

TIPP: Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.