

Rückenschule für Erzieher*innen

Kursnummer	261PKB003
Beginn	Samstag, 14.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	74,00 €
Teilnehmer	7 - 16
Kursleitung	Andreas Bochmann

Die tägliche Arbeit mit Kindern stellt hohe Anforderungen an das Fachpersonal und deren Rücken. Ständiges Bücken, Sitzen auf dem Boden oder auf kleinen Stühlen sowie Hochheben und Tragen der Kinder sind Belastungen, die unseren Rücken schaden können. Aber genauso können andere Belastungen oder Stressoren, wie z. B. Lärm, wenig Zeit, wenig Personal, Konflikte mit Kolleg*innen oder Eltern unseren Rücken betreffen. In diesem Seminar wollen wir die Belastungen reflektieren, um dann zu lernen, was wir tun können, um rückengerechter und gesünder zu arbeiten.

Inhalte

Reflexion der persönlichen Belastungen und Stressoren

Entlastung des Rückens beim Sitzen auf dem Boden

Anregungen zur Einrichtung des Arbeitsplatzes und zum rückengerechten Heben und Tragen

Übungen zur Kräftigung des gesamten Halteapparates, insbesondere Rücken und Bauch

Lockerungs-, Dehn- und Entspannungsübungen für zwischendurch

Yogaübungen

Methoden

Gruppen- und Einzelarbeiten, praktische Übungen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.03.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03