

Gesund bleiben am Arbeitsplatz Kita

Kursnummer	261PKB383
Beginn	Dienstag, 28.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	74,00 €
Teilnehmer	7 - 14
Kursleitung	Andreas Bochmann

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesundheit am Arbeitsplatz bedeutet Wohlfühlen und frei von Kopf- oder Rückenschmerzen mit Freude zur Arbeit zu gehen. In vielen Firmen gibt es bereits Stressbewältigungs- und Gesundheitsseminare. Auch in Ihrer Kita? Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung stehen praktische Körper- und Entspannungsübungen kombiniert mit Gesprächen über Belastungssituationen am eigenen Arbeitsplatz. Auf Wunsch wird auch auf Rückenschule und Prävention sowie die Burnout-Problematik eingegangen. Ziel dieser Veranstaltung ist es, Ansätze zu erarbeiten, besser für unsere eigene und die Gesundheit der Menschen, mit denen wir täglich arbeiten, zu sorgen.

Inhalte

Im Zusammenhang mit unserem konkreten Arbeitsplatz betrachten wir folgende Themen:

Gesundheit und Körper (Heben, Bücken, Arbeitszeit - Pausen und Lärmbelästigung)

Gesundheit und Seele (gute Atmosphäre im Team, mit den Kindern und den Eltern)

Gesundheit und Geist (offene und gute Kommunikation und Reflexion)

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.04.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03