

2024-F(5)

## Rückenfit durch den Arbeitsalltag



### DURCHFÜHRUNG

Mirko Sondershausen  
(Diplom-Sportlehrer)

### ZIELE

Die TeilnehmerInnen erkennen die Ursachen für Rückenprobleme und Verspannungen und lernen alltagsrelevante rückengerechte Verhaltensweisen kennen. Somit kann die Körperhaltung verbessert werden und die gelernten Ausgleichsübungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren.

### INHALT

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Schaffung theoretischer Grundlagen zum Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Bedeutung der Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates
- Spüren am eigenen Körper; Durchführung von Körperwahrnehmungsübungen
- Erarbeitung von Hinweisen für ein rückengerechtes Alltagsverhalten
- Erlernen geeigneter Ausgleichsübungen für den Tag

### ZIELGRUPPE

ErzieherInnen

**Hinweis:** Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

### VORAUSSETZUNGEN

Raum mit ruhiger Atmosphäre, Platz für Bewegungsübungen

**Hinweis:** Gymnastik-/ Isomatten und Decken/ Kissen für die Entspannungsübungen müssen von den TeilnehmerInnen selbst mitgebracht werden

### DAUER

Blockseminar/ -kurs:

8 Einheiten (à 45 Minuten) an einem Tag, in der Regel 9 - 16 Uhr (inkl. Mittagspause)