



gesunder
KINDER
GARTEN



Rückenfit

Wie stärke ich meinen Rücken?

Workshop-Inhalte:

Neben den Kindern und Eltern sind die Pädagoginnen und Pädagogen bzw. Betreuerinnen und Betreuer eine zentrale Zielgruppe des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“. Für sie ist der Kindergarten ihr täglicher Arbeitsplatz, der große Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat. Vor allem der Rücken und die Wirbelsäule stehen dabei in der Beschwerdeliste ganz oben.

Gründe sind neben schwerem Heben und dem ständigen Beugen nach unten oft auch einfach die Verwendung von zu kleinen Stühlen und Tischen. Aus diesem Grund widmet sich die regionale Fortbildung speziell dem Thema „Rückenfit“ im Setting Kindergarten. Anhand von entsprechenden Rückenübungen sollen die Teilnehmenden lernen, wie sie ihren Rücken stärken und schützen können.

Was erwartet die TeilnehmerInnen?

- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Richtige Haltung beim Stehen, Sitzen und Heben
- Dehnungs- und Kräftigungsübungen
- Übungen für Zuhause und im Kindergartenalltag
- Skriptum mit Rückenübungen

Es stehen folgende **zwei Termine** für euch zur Auswahl (jeweils von 15:00 – 18:00 Uhr):

Dienstag, 7. Mai 2024, Kindergarten Sinabelkirchen, Sinabelkirchen 75, 8261 Sinabelkirchen

Donnerstag, 6. Juni 2024, ÖGK – Landesstelle Graz, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz
(Eingang Friedrichgasse / Fachärzteezentrum / Seminarraum A)

Anmeldung: **Anmeldung bis 16. April 2024 (07.05.2024) unter folgendem Link:**
<https://styriavitalis.at/angebote/kiga-rf-07-05-2024-rueckenfit/>

Anmeldung bis 16. Mai 2024 (06.06.2024) unter folgendem Link:
<https://styriavitalis.at/angebote/kiga-rf-06-06-2024-rueckenfit/>

Referentin:



Christine Studencnik, BSc
Physiotherapeutin und Mitarbeiterin der ÖGK

Für MitarbeiterInnen aus Projekt-, Gütesiegel- und Netzwerkindergärten
des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“

Pro Kindergarten können maximal 2 Personen teilnehmen – **max. 13
TeilnehmerInnenzahl.** Die Teilnahme ist kostenlos!

Österreichische Gesundheitskasse, Josef-Pongratz-Platz 1, Postfach 900, 8011 Graz
T: +43 5 0766 – 15 1946 | F: +43 5 0766 – 15 661946
Mail: gesunder-kiga@oegk.at | www.gesunder-kiga.at

**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK

