



pixabay.com

vernetzen + stärken + professionalisieren



Fortbildung · 4 UE

## Dem Alltag standhalten – Ideen und Anreize für ein rückschonendes Arbeiten

06. März 2025 · 17:30 – 21:00 Uhr

„Nur ein starker Rücken kann einen Kopf voller Ideen tragen!“  
(Nadine Rebel)

Nicht selten ist unser Rücken das Körperteil, welches hin und wieder zieht und zwickt. Gerade in der alltäglichen Arbeit mit kleinen Kindern durch Bücken, Heben und Tragen ist der Rücken oftmals stark belastet.

Neben einem theoretischen Input soll es an diesem Abend vor allem um Ideen für den Alltag gehen, die den Rücken stärken und entlasten. Übungen und Bewegungen für eine gesunde Rückseite werden in diesem Kurs gezeigt und ausprobiert.

### Inhalt:

- Kurzer Einblick in die Anatomie
- Ideen für einen rückengerechten Alltag
- Übungen und gezielte Bewegungen für einen gesunden Rücken

### Methodik:

- Theoretischer Input
- Praktische Übungen
- Austausch und Reflexion



**Franziska Träger**

*Ich bin staatlich anerkannte Physiotherapeutin und B.A. Medizinpädagogin. Nach vielen Jahren praktischer Erfahrung, bin ich seit 2016 zudem als selbstständige Dozentin im Weiterbildungsbereich tätig.*

**Kosten:**

25,00 €

**Veranstaltungsort:**

Digital

**Zielgruppen:**

Kindertagespflegepersonen,  
pädagogische Fachkräfte,  
Interessierte

**Termin: Donnerstag,  
06.03.2025**

**Zeit: 17:30-21:00Uhr**



## Anmeldung

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs angenommen. Sie erhalten eine persönliche Einladung, bzw. werden benachrichtigt, falls Sie nicht teilnehmen können.

Ihre **verbindliche** Anmeldung senden Sie bitte mit diesem **vollständig ausgefüllten** Formular **bis 20 Tage vor Veranstaltungsbeginn**

per E-Mail an: [info@iks-sachsen.de](mailto:info@iks-sachsen.de) oder  
 per Post an: Der PARITÄTISCHE Sachsen  
 Informations- und Koordinierungsstelle Kindertagespflege in Sachsen (IKS)  
 Stiftstraße 11 · 08056 Zwickau

Oder Sie nutzen unsere **Onlineanmeldung**. Scannen Sie dafür den QR-Code mit Ihrem Smartphone:



### Pro Anmeldung bitte nur eine Person.

Datum der Veranstaltung:		
Titel der Veranstaltung:		
ggf. Titel des Workshops/Seminars:		
Name, Vorname:		
Anschrift:	<input type="checkbox"/> Privatanschrift	<input type="checkbox"/> Dienstanschrift
Tel.:		
E-Mail:		
Tätigkeit:		

## Datenschutz

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Verwendung Ihrer Daten zu. Über Ihre bei uns gespeicherten Daten erteilen wir Ihnen jederzeit Auskunft. Sie haben das Recht, diese Einwilligung mit Wirkung für die Zukunft jederzeit zu widerrufen. In diesem Fall werden Ihre personenbezogenen Daten umgehend gelöscht. Nähere Informationen zu unseren [Datenschutzregelungen](#) lesen Sie auf der Website <https://www.iks-sachsen.de/datenschutz>

## Teilnahmebedingungen

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass ein kostenfreier Rücktritt von der Teilnahme nur bis sechs Tage (maßgeblich Posteingang beim Paritätischen) vor Veranstaltungsbeginn schriftlich möglich ist. Erfolgt eine Abmeldung innerhalb von fünf Tagen vor Veranstaltungsbeginn, berechnen wir Ihnen 100 Prozent der Fortbildungsgebühr. Fällt der Veranstaltungstermin auf einen Samstag, ist eine kostenfreie Abmeldung nur bis einschließlich Freitag der vorherigen Woche möglich. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die anmeldende Person für die Anmeldung von dritten Personen verantwortlich ist. Eine Ersatzbenennung von Personen ist jederzeit kostenfrei möglich!

Ort/Datum

Unterschrift