

Gesundheitskurs Rückenschule im Erzieheralltag.

Schwerstarbeit für den Rücken

Ein Drittel der Erzieher klagt über Rückenschmerzen. Sie müssen sich oft bücken, Kinder hochheben oder tragen oder auf kleinen Stühlen sitzen. Das führt zu Muskelverspannungen, Hexenschuss, Ischias-Beschwerden, schlimmstenfalls sogar zu einem Bandscheibenvorfall.

Einseitige Bewegungen im Fokus

Das *ambulante gesundheitszentrum stefelmanns* vermittelt für diese Betroffenen einen speziellen Kurs, in dem das Thema Heben und Tragen zentral angegangen wird. Im Lehrgang werden gemeinsam Lösungsansätze erarbeitet, in dem die Aspekte Sitzen, Stehen und einseitige Bewegungen im Fokus sind.

Analog zum Alltag üben

Die Übungen sind präventiv. Der Alltag der Erzieher wird ins Visier genommen, die Übungen sind analog hierzu angelegt.



Die Rückenschule im Erzieheralltag umfasst 4 Einheiten à 90 Minuten.

Die Gruppe hat die Stärke 6 - 8 Personen.

Die Rückenschule im Bildschirmalltag kostet 90 Euro.

Fit in der Kita

Rücken stabilisieren
Heben und Tragen
Vorbeugende Übungen

Verbindliche Anmeldung Gesundheitskurs „Die Rückenschule im Erzieheralltag“**Dauer: 4 x 90 Minuten**

Kursgebühr beträgt 90,00 € (sie wird bis zu 80% von den meisten der gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst)
Die Gebühr ist vorab zu zahlen.

Startdatum:

Name:

Geburtsdatum:

Telefon:

Straße:

Wohnort :

E-Mail:

Ihre Vorbereitungen für den Kurs.**a. Welche Arbeit erledige ich hauptsächlich an meinem Arbeitsplatz?**

z.B. vor allem Heben, Tragen Sitzen.

b. Fotos vom Arbeitsplatz

Wenn Sie möchten können Sie Fotos von Ihrem Arbeitsplatz mitbringen. Diese am besten digital zuschicken per E-mail.

Machen Sie Fotos vom Büroarbeitsplatz im Betrieb. Klären Sie dieses bitte vorab mit Ihrem Arbeitgeber, um Probleme zu vermeiden. Die Fotos werden nur intern für diesen Kurs genutzt

Welche Fotos sind sinnvoll?

1. Allgemeine Fotos Arbeitsräume incl. Arbeitsplätze
2. Foto Arbeitsplatz mit Ihnen bei der Arbeit im Sitzen
3. Foto Arbeitsplatz mit Ihnen bei der Arbeit im Stehen
4. Foto Arbeitsplatz mit Ihnen bei der Arbeit beim Heben
5. Foto Arbeitsplatz mit Ihnen bei der Arbeit beim Tragen

Einzugsermächtigung / Mandat SEPA-Basislastschriftverfahren

Zahlungsempfänger: Stefelmans AGS-Motio, Schorndorfer Straße 15 in 47906 Kempen Gläubiger-ID: DE89ZZZ00000818308

Ich ermächtige die Stefelmans AGS-Motio, einmalig Zahlungen von meinem Konto (die von mir zu entrichtende Kursgebühr pro gebuchtem Kurs bei Kursbeginn) mittels Lastschrifteinzug einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der AGS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber (Vor- u. Nachname):

BIC: IBAN:

Ort / Datum: Unterschrift:

Kursgebühr-Erstattung:

Die Kursgebühr wird bei vielen unserer Kurse bis zu 80% von den meisten der gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst. Im Anschluss an den Kurs bekommen Sie eine Teilnahmebescheinigung. Diese können Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung einreichen.