



Kursangebot 2023

Ergonomie

Stand: Januar 2023

KURS: Fit im Job: Ein gesunder und entspannter Rücken für Reinigungskräfte

Die Kursteilnehmer:innen lernen den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule durch Theorie und Praxis kennen. Es wird die Körperwahrnehmung geschult und körpergesunde (Arbeits- und Entlastungs-) Haltungen entwickelt. Hierzu gehören unter anderem die Themen Sitzen und Stehen sowie Bücken-Heben-Tragen und speziell Ergonomie am eigenen Arbeitsplatz.

Termine: 07.11.2023 oder 11.01.2024, jeweils von 9.00-12.00 Uhr

Ort: Ort: Auf der Muggenburg 5, 28217 Bremen

Anmeldung: Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei Frau Anna Habig-Nuss (fortbildung@kita.bremen.de) bis zum 06.10.2023 bzw. bis zum 17.11.2023 an.

KURS: Fit im Job: Ein gesunder und entspannter Rücken für Küchenkräfte, Küchenleiter:innen

Die Kursteilnehmer:innen lernen den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule durch Theorie und Praxis kennen. Es wird die Körperwahrnehmung geschult und körpergesunde (Arbeits- und Entlastungs-) Haltungen entwickelt. Hierzu gehören unter anderem die Themen Sitzen und Stehen sowie Bücken-Heben-Tragen und speziell Ergonomie am eigenen Arbeitsplatz.

Termine: 21.11.2023 oder 18.01.2024, jeweils von 9.00-12.00 Uhr

Ort: Ort: Auf der Muggenburg 5, 28217 Bremen

Anmeldung: Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei Frau Anna Habig-Nuss (fortbildung@kita.bremen.de) bis zum 06.10.2023 bzw. bis zum 17.11.2023 an.



Kursangebot 2023

Ergonomie

Stand: Januar 2023

Schulung: „Ergonomiegerechtes Arbeiten“

Erzieherinnen und Erzieher erleben im Arbeitsalltag oft hohe Muskel-Skelett-Belastungen, beispielsweise durch Zwangshaltungen aufgrund niedriger Arbeitshöhen und Tätigkeiten in ungünstiger Körperhaltung. Um diesen Belastungen entgegenzuwirken haben wir die Inhouse-Schulung „Ergonomiegerechtes Arbeiten“ konzipiert, die einerseits theoretisch beleuchtet, wie die Wirbelsäule aufgebaut ist und was bzgl. einer ergonomischen Arbeitsweise zu beachten ist und andererseits praxisnah Lösungen entwickeln möchte.

Die Schulung soll 2 Tage (jeweils 2 Stunden) umfassen und kann im Rahmen der Dienstbesprechungen vor Ort mit Leitungen und pädagogischen Fachkräften durchgeführt werden. Die Physiotherapeutin Birgit Neisser geht in der Gruppe die wichtigsten Situationen des Kita-Alltages durch. Dabei soll betrachtet werden, welche Belastung die jeweilige Situation für den Körper bedeuten und welche technischen, organisatorischen oder personenbezogene Lösungen sinnvoll wären. Weitere Themen sind:

- Aufbau/Funktion der Wirbelsäule und der Bandscheibe
- Häufige Tätigkeiten – Belastungen reduzieren
- Bücken-Heben-Tragen
- Richtig Sitzen und Stehen

Termine: je nach Absprache

Anmeldung: Bitte melden Sie Ihre Einrichtung per E-Mail bei Tina Köhn (tina.koehn@kita.bremen.de) an.