

Fortbildung

20.05.2026 10:00 Uhr - 21.05.2026 16:30 Uhr

Starker Rücken für Beruf und Alltag

Ein starker, kraftvoller Rücken und eine selbstbewusste, aufrechte Haltung sind für jeden erreichbar. Selbst wenn bereits Rückenbeschwerden vorhanden sind, gibt es einen Weg zurück!

Damit Sie schonend und gesundheitsorientiert mit dem Workout beginnen, erfahren Sie in dieser Fortbildung die Basics eines effektiven Rückentrainings. Die Grundlagen für gesunde Bandscheiben und eine starke Wirbelsäule werden mit verschiedenen Praxiseinheiten verdeutlicht, aber auch die Rolle der Ernährung und des Flüssigkeitshaushalts wird eingehend beleuchtet.

Am Ende des Seminars...

- wissen Sie, wie Wirbelsäule und Muskeln zusammenarbeiten müssen, um gesund zu bleiben.
- hinterfragen Sie immer wieder Ihre Alltagsgewohnheiten und lernen, rückenschädigende Verhaltensmuster zu erkennen.
- können Sie die geübten Bewegungsarten ausführen und kennen zahlreiche Übungen.
- verstehen Sie, wie Sie Ihren Rücken im Alltag mit kleinen Kniffen entlasten können.

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeiter*innen in Tageseinrichtungen für Kinder

Hinweis

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, eine Trinkflasche, bequeme Sportkleidung, ein Theraband (mittlere Stärke, loses Band), ggfs. auch Wechselkleidung und - wenn vorhanden - eine Faszienrolle mit.

Referent*in

Nina Winkler, Ausbilderin Avantgarde Yoga, Ausbilderin Group Fitness und Personal Training, Autorin, Seminarleiterin, Pöcking

Termin

20. bis 21. Mai 2026

Tagungsort

Exerzitienhaus St. Paulus, Krippackerstraße 6 in Leitershofen

Beginn/Ende

1. Tag von 10:00 bis 17:00 Uhr
2. Tag von 09:00 bis 16:30 Uhr

Kursgebühr

425,-- €

inkl. Übernachtung und Vollverpflegung

330,-- €

ohne Übernachtung, inkl. Tagungsgetränke und Mittagessen

Zielgruppe:**Termin:**

20.05.2026 10:00 Uhr - 21.05.2026 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Exerzitienhaus St. Paulus

Krippackerstraße 6

86391 Leifershofen

www.exerzitienhaus.org

Ansprechpartner:

Inge Ueberall (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (0821) 3156-227)

Patricia Demharter (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (0821) 3156-282)

Veranstaltungsnummer:

K11026