

BU: Rückenfit mach mit -NEU-

Bildungsurlaub: Rückenfit mach mit - zur Stärkung der inneren und äußeren Rücken- (Haltung) im beruflichen Kontext und im Spannungsfeld des gesellschaftlichen Wandels

Aufrecht durch den Alltag gehen, mit allen Anforderungen zurecht kommen und dabei Größe und Stabilität beweisen. Das ist in der heutigen Zeit mehr denn je gefragt. Der Rücken zeigt uns, als aufrichtiges und tragendes Element in unserem Körper, oft, wo wir uns zu viel aufgeladen haben oder wo wir uns beugen. Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Ursachen für Krankschreibungen im Arbeitsalltag. Daher ist es wichtig effektives Rückentraining im Arbeitsalltag zu integrieren, in der eigenen Bereitschaft gesund und vital sein zu wollen. In vielen praktischen Übungen erfahren Sie, was sie für ihren Rücken tun können. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Isomatte und Decke mit. Bitte beachten: Anmeldeschluss für Teilnehmer/innen, die für den Besuch der Veranstaltung Bildungsurlaub gem. HBUG beantragen möchten, ist 6 Wochen vor Kursbeginn. Eine Abmeldung ist bis 21 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Akkreditierung als Bildungsurlaub nach HBUG wurde beantragt. Der Kurs steht natürlich auch Teilnehmer/innen offen, die keinen Bildungsurlaub beantragen. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind. Nach aktueller Lage besteht auch während des gesamten Unterrichts die Maskenpflicht. Welche Masken gefordert werden (FFP2, OP-Maske etc.) entnehmen Sie bitte der Homepage- Startseite. Ein sogenanntes Face Shield oder Gesichtsvisor bietet keinen ausreichenden Schutz und ist somit nicht erlaubt. Bitte halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf eine ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im öffentlichen Bereich des Gebäudes untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Bitte informieren Sie sich auf unsere Homepage über alle aktuellen Änderungen und Regelungen. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent/innen:	Krüger, Almut
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
Zeitraum:	Mo. 13.09.2021 - Fr. 17.09.2021
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	463,12 € (354,32 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

13.09.2021	09:00 - 16:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
13.09.2021	09:00 - 16:30 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum
14.09.2021	08:30 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
14.09.2021	08:30 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum
15.09.2021	08:30 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
15.09.2021	08:30 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum
16.09.2021	08:30 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
16.09.2021	08:30 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum
17.09.2021	08:30 - 15:45 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
17.09.2021	08:30 - 15:45 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum