

Fortbildung

11.06.2025 09:00 Uhr - 12.06.2025 16:30 Uhr

Fit im Berufsalltag

Bewegung ist der Schlüssel, um fitter, gesünder und zufriedener zu werden. Aber: Welches Workout ist für mich geeignet - und warum? Wie navigiert man durch den Fitness-Dschungel und findet die Programme, die für einen selbst geeignet sind? In dieser Fortbildung feilen wir nicht an den Symptomen, sondern an den Ursachen, die Fitness-Übungen bisher zum Scheitern verurteilt haben. Nachdem wir Optionen für eine gute Planung kennengelernt haben, stehen effektive Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht im Vordergrund. Viele davon können auch in Alltagskleidung durchgeführt werden, manche sogar im Sitzen. Einige Tipps können ohne großen Aufwand in den Alltag integriert werden: Beim Zähneputzen, beim Autofahren, im Supermarkt und im Büro. Lassen Sie sich überraschen, wie kreativ und einfach Fitness sein kann!

Durch die Teilnahme an der Fortbildung

- erkennen Sie die eigenen Schwachstellen in der Planung des persönlichen Fitness-Programms
- bekommen Sie einen deutlichen Motivationsschub
- stellen Sie fest, dass es selbst im stressigen Berufsalltag immer Möglichkeiten gibt, die eigene Fitness zu fördern
- kennen Sie zahlreiche einfache, aber effektive Übungen und schaffen Sie eine Basis für Ihre fitte Zukunft

Referentin: Nina Winkler

Termin: 11.06.2025 und 12.06.2025

Uhrzeit: 09:00 - 16:30

geplanter Ort: Haus der Begegnung "Heilig Geist", Spitalgasse 207, 84489 Burghausen

Kursgebühr: 290,-

Kursgebühr "Kirche&Caritas": 238,-

Die Kursgebühren schließen die Kosten für die Verpflegung mit ein.

Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte und bequeme Kleidung mit.

für pädagogische Fach- und Ergänzungskräfte im Bereich Krippe/Kita/Hort

Die Fortbildungen für pädagogisches Personal für Kindertageseinrichtungen Bayern werden durch den Freistaat Bayern mit Haushaltsmitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Zielgruppe:

Termin:

11.06.2025 09:00 Uhr - 12.06.2025 16:30 Uhr

Error! Unknown op code for conditional.

Haus der Begegnung "Heilig Geist"

Spitalgasse 207

84489 Burghausen

Ansprechpartner:

Anna Slavicek (kita-fobi@caritas-passau.de, (0851) 392-713)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Passau e. V., Fachbereich Pädagogische Fortbildungen/Kita Abteilung Bildung

Veranstaltungsnummer:

QP25-06