

ANMELDUNG

Hiermit melde ich meine Teilnahme am Seminar **Gesundheitsprävention im Alltag** am **13.07.2021** in **Erfurt (P210713E)** verbindlich an:

Name: _____

Vorname: _____

Rechnung an:

Privat Einrichtung Träger

Adresse **privat:** _____

Tel. privat: _____

E-Mail privat: _____

Einrichtung: _____

Adresse: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Träger: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

Ich erkenne die Teilnahmebedingungen an und willige ein, dass obige Angaben gemäß geltender Datenschutzgesetze zum Zweck der Veranstaltungsorganisation verarbeitet werden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Ich habe jederzeit das Recht auf Auskunft, Widerruf oder Löschung meiner Daten.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an! **Anmeldeschluss** ist **zwei Wochen vor Seminartermin**.

Bei Stattfinden des Seminares erhalten Sie eine schriftliche oder elektronische Seminarbestätigung und Rechnung.

Abmeldungen müssen spätestens zwei Wochen vor Seminartermin vorliegen.

Stornogebühren fallen bei Abmeldungen vom 14. bis 8. Tag vor Seminartermin in Höhe von 50%, vom 7. bis 4. Tag vor Seminartermin in Höhe von 70 % und ab dem 3. Tag vor Seminartermin in Höhe von 90 % des Seminarpreises an. Bei Nichterscheinen fallen die kompletten Seminarkosten an.

Kann ein Seminar aus Gründen, die das Bildungswerk nicht zu vertreten hat, nicht stattfinden, behalten wir uns vor, das Seminar abzusagen.

Ihre Anmeldung richten Sie bitte an das:

Bildungswerk ver.di Thüringen e.V.

Schillerstr. 44, 99096 Erfurt

Tel.: 0361/6 44 20 04

Fax: 0361/6 44 20 03

Mail: info@verdi-bw-thueringen.de

Internet: www.verdi-bw-thueringen.de

Anerkannte Einrichtung der
Erwachsenenbildung in Thüringen

Gesundheits- prävention im Alltag

Ein Tagesseminar für
pädagogische Fachkräfte
und Interessierte

**13. Juli 2021
in ERFURT**

**bildungswerk**
ver.di Thüringen e.V.

GESUNDHEITSPRÄVENTION IM ALLTAG

Wir leben in einer atemlosen Zeit. Der stetig ansteigende Erwartungsdruck von außen, aber auch selbstverschuldet durch eigene hohe Zielsetzungen, macht die Bewältigung des Alltags für uns zur großen Herausforderung. Ob als Eltern, Pädagog*innen oder Lehrer*innen, alle fahren gefühlt am Limit der eigenen Belastung bei gleichzeitiger Bewegungsarmut.

Der zunehmende Druck lastet auf unserer Wirbelsäule. Die Muskeln zeigen sich immer untrainierter. Der technisch-bequeme Wohlstand hat seinen Preis. Gerade in der Arbeit mit Kindern, wo doch eigentlich viel Bewegung gefordert ist, führen unkorrektes Stehen, Sitzen, Laufen, das Tragen kleinerer Kinder sowie das viele Bücken auf Kinderhöhe zu körperlichen Beschwerden. Oft wird erst gehandelt, wenn der Schmerz da ist.

Lassen Sie Ihren Alltag zur Trainingszeit werden, indem Sie lernen, sich bewusster wahrzunehmen und Übungen zur Gesundheitsprävention zu praktizieren.

In diesem Seminar vermitteln wir Ihnen ein Trainingsprogramm, welches sich in Ihren Alltag, für Sie als Einzelübung oder in Kombination mit Ihren Kindern, integrieren lässt.

SEMINARANGABEN

Inhalte:

- Bewegungsübungen zur Haltungskorrektur und Entlastung des Rückens
- Bewegung zu Musik und Spiel// Rhythmusübungen
- Atem- und Entspannungsübungen
- Fantasiereisen

- Änderungen vorbehalten -

Referentin:

Andrea Haberland, Diplom-Pädagogin, Pädagogin für Qigong, Kursleiterin für Entspannungsverfahren und Mental-Training, Musikpädagogin

Seminarzeit: 09:00 bis 16:00 Uhr

Seminarpreis: 120,00 €

ALLGEMEINE HINWEISE

Die **Teilnahme** an den Seminaren steht jedem Erwachsenen offen, sie ist nicht abhängig von der Zugehörigkeit zu einer Gewerkschaft.

Dieses Seminar zertifizieren wir Ihnen mit einer **Teilnahmebestätigung** des Bildungswerkes ver.di Thüringen e.V. als einer nach Thüringer Erwachsenenbildungsgesetz (ThürEBG) anerkannten Einrichtung der Erwachsenenbildung.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung:

Bildungswerk ver.di Thüringen e.V. Geschäftsstelle Erfurt

Schillerstr. 44
99096 Erfurt
Tel.: 0361/6 44 20 04
Fax: 0361/6 44 20 03

Geschäftsstelle Gera

Straße des Friedens 1
07548 Gera
Tel.: 0365/8 00 15 03
Fax: 0365/2 14 78 54

Mail: info@verdi-bw-thueringen.de

Internet: www.verdi-bw-thueringen.de

Wir freuen uns auf Ihr Interesse!