

## **Modul 5: Vital bleiben – Tipps für den Alltag von Lehrkräften**

Wer kennt das nicht: Mit Kopfschmerzen in die Schule, es zwickt im Rücken und die Schultern sind verspannt. Doch was kann man dagegen tun und wie gehe ich damit um? In dem Modul lernen und erleben Sie einfache und effektive Übungen, um ihren körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken. Dazu gehört es auch, die Ergonomie an Ihrem Arbeitsplatz in den Blick zu nehmen. Die praktischen Beispiele sind zu Hause und im Schulalltag gut umsetzbar. Nach dem Motto: Ohne Schmerzen lebt es sich besser.

- **Wir bieten Ihnen:**

- Eine 3-stündige Fortbildung „Vital bleiben im Alltag für Lehr- und Betreuungskräfte“.
- Effektive Übungen, die Ihren körperlichen Beschwerden entgegenwirken und praktisch ausprobiert werden
- Mit einfachen Hilfsmitteln wie z. B. Tennisball, Handtuch, u. ä.
- Anregungen, wie Sie diese Übungen auch in Ihren Schulalltag integrieren können.
- Erfahrene Rückenschulleiterin und Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Orthopädie

- **Eckdaten:**

- Die dreistündige Fortbildung findet in Ihrer Schule statt
- Pro Schule können bis zu 25 Personen teilnehmen. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 15 Personen
- Teilnahme können alle Lehrkräfte sowie das pädagogische und Verwaltungspersonal Ihrer Schule

- **Was können Sie mit und durch die Inhalte von dem Modul erreichen:**

- Steigerung des Wohlbefindens
- Steigerung der Leistungsfähigkeit des Kollegiums

---

Bei Fragen steht Ihnen unsere Koordinatorin Stephanie Schmitz zur Verfügung.

Sie erreichen Sie unter der Telefonnummer 0511 – 388 11 89 116 oder per Mail unter [stephanie.schmitz@gesundheit-nds-hb.de](mailto:stephanie.schmitz@gesundheit-nds-hb.de).