Info

Zielgruppe
Hauswirtschaftskräfte

Referent, -in
Sandra Kaehne,
Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Termin
Do, 27.05.2010
9.00 – 16.00 Uhr

Ort
Caritas Bildungszentrum Berlin
Tübinger Str. 5, 10715 Berlin

Preis
50,00 € / 40,00 € ermäßigt/
keine Kursgebühren für Kitas im Erzbistum Berlin

Kursnummer
215-2010

Anmeldung
Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
Residenzstr. 90 , 13409 Berlin
Fax: 030/66633-1095

Information
Christine Bernhard,
Tel/Fax: 030/66633-1065/-1095
c.bernhard@caritas-berlin.de

Gesund und fit im Alltag – Gesundheitsschutz mal anders!

Haben Sie oft Rückenschmerzen?
Fühlen Sie sich oft ausgelaugt und müde?
Möchten Sie am Abend mal wieder frisch und noch leistungsfähig sein?

Das könnte funktionieren, denn in dieser Fortbildung geht es um Sie!
Unser Anliegen ist, es soll Ihnen besser gehen.
Zu Beginn betrachten wir ganz praktisch, welche Belastungen Ihr Körper und Geist im Arbeitsalltag zu bewältigen hat. Dann schauen wir, welchen Schaden Sie dabei über kurz oder lang nehmen und wo Handlungsbedarf besteht. Im Weiteren finden wir Möglichkeiten, die Ihnen helfen die Belastungen zu vermeiden oder zu reduzieren. Wir probieren diese erneut in der Praxis aus. Jeder neue Weg beginnt mit einem ersten Schritt. Lassen Sie uns diesen für Ihre Gesundheit gemeinsam tun.

- Typische Arbeitsbelastungen und Gefährdungen in der Hauswirtschaft und Küche
- Physische und psychische Folgen
- Ziele des Arbeitsschutzes
- Lösungsmöglichkeiten für die Erhaltung der Gesundheit
- Tipps zur Entspannung und Stressbewältigung

Hiermit melde ich mich verbindlich an.
Thema: Gesund und fit im Alltag – Gesundheitsschutz mal anders!
Kursnummer: 215-2010 ☐ **50,00 €** ☐ **40,00 €** ☐ **Keine Kursgebühren für Kitas im Erzbistum Berlin**

Name | Vorname | Geburtsdatum

Privatanschrift: Straße, PLZ, Ort

Beruf/Funktion | Arbeitgeber

Dienstanschrift: Straße, PLZ, Ort

Telefon, E-mail privat | Telefon, E-mail dienstlich

Rechnung an: ☐ Privatadresse ☐ Arbeitgeber-Adresse ☐ Ich bitte um Informationen zu Übernachtungsmöglichkeiten.

Die Teilnahmebedingungen/AGB
(siehe www.caritas-bildungszentrum-berlin.de)
habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum/Unterschrift

Caritas Bildungszentrum Berlin

Kinder- und Jugendhilfe

Gesund und fit im Alltag – Gesundheitsschutz mal anders!

Do, 27.05.2010
9.00-16.00 Uhr

Caritasverband für das
Erzbistum Berlin e. V.
Fachreferat Kindertagesstätten
Residenzstr. 90
13409 Berlin

Anwort bitte per Post, Fax oder E-Mail
(Fax 030-66633-1095)
email: c.bernhard@caritas-berlin.de)
Thema:
Gesund und fit im Alltag –
Gesundheitsschutz mal anders!
Termin:
Do, 27.05..2010
9.00-16.00 Uhr