

CSILLAX MOTION

FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

**Beweglichkeit.
Entlastung.
Prävention.**



Präventive Bewegungsfortbildungen für pädagogische Einrichtungen.

CSILLAX MOTION unterstützt pädagogische Fachkräfte dabei, typische körperliche Belastungen im Kita-Alltag bewusster wahrzunehmen und mit einfachen, wirksamen Bewegungsimpulsen mehr Entlastung, Beweglichkeit und Ausgleich in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Verstehen

Spüren

Bewegen

Team-Fortbildungen · Bewegungsimpulse · 1:1-Sessions

Detaillierte Informationen und individuelle Formatempfehlung auf Anfrage.

Formate im Überblick

Entlastung im Kita-Alltag

Kompakte Team-Fortbildung mit praktischen Bewegungsimpulsen für Rücken, Schultern, Nacken, Hüfte und Beine.

Bewegung verstehen – Belastung reduzieren

Vertiefende Fortbildung mit verständlichem Bewegungswissen, Körperwahrnehmung und alltagstauglichen Übungen.

Bewegte Pause für pädagogische Teams

Kurzer Team-Impuls für mehr Beweglichkeit, Ausgleich und bewusste Entlastung im Arbeitsalltag.

CSILLAX Personal Motion

Individuelle 1-1-Sessions als Ergänzung zu Team-Fortbildungen, Teamtagen oder Gesundheitstagen.

Alle Formate sind präventive Bewegungsangebote zur Förderung von Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Ausgleich im Arbeitsalltag.