

# Anforderungen und Hinweise für Arbeitsschutzprämien

## Rückentraining

20.10.2022

Das Rückentraining zielt darauf ab, in mind. 6 x 45 min rückenfreundliche Bewegungsabläufe und unterstützende Übungen zu erlernen.

### Folgende Themen müssen enthalten sein:

- Übungen zur Körperwahrnehmung,
- Erlernen rückengerechter Bewegungsabläufe (z.B. richtiges Heben und Tragen, gute Arbeitshaltungen, richtiges Stehen und Sitzen),
- Ausgleichendes Muskeltraining in Abhängigkeit von der Tätigkeit,
- Hinweise zur Gestaltung rückengerechter Arbeit.

Dabei sollte die Größe einer Übungsgruppe 15 Personen nicht überschreiten.

Die Inhalte können durch eine klassische Rückenschule abgedeckt werden. Aber auch Yoga, Tai-Chi und Qi Gong sind geeignet, um Körperwahrnehmung und Muskeltraining zu erlernen und zu praktizieren.

### Dem Antrag auf Förderung sind beizufügen:

- Qualifikationsnachweis des Anbieters (Rückenschullehrer/in, Physiotherapeut/in)
- Inhaltliche Benennung der Übungseinheiten (mind. 6 x 45 min)
- Nachweis der regelmäßigen Teilnahme am Kurs (Teilnehmerliste mit Teilnahmebestätigung)
- Kopie der bezahlten Rechnung des Anbieters

Hinweis: Es geht nicht um die Mitgliedschaft in einem Verein oder einem Fitness-Studio.

### Anbietersuche:

- Den Anbieter einer solchen Maßnahme können Sie selbst wählen, sprechen Sie eine Physiotherapie in ihrer näheren Umgebung an.
- Eine Liste mit Expertinnen und Experten die ein Aufbauseminar der BG BAU „Rückentrainer/in im Bau und in der Reinigung“ absolviert haben, finden Sie hier: [https://www.bgbau.de/fileadmin/Service/Bildungsangebote/Liste\\_Rueckentraining\\_Trainer.pdf](https://www.bgbau.de/fileadmin/Service/Bildungsangebote/Liste_Rueckentraining_Trainer.pdf)

- Listen mit weiteren zertifizierten Anbietern finden Sie unter anderem hier: [www.bdr-ev.de](http://www.bdr-ev.de), [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de) ., [Methodik - Ergonomie - Physiotherapie - Consulting - EPC-Netzwerk](#)

## **Ansprechpersonen**

Bei allgemeinen Fragen zur Förderung (**Fördersumme; Wer bekommt die Förderung etc.**)

wenden Sie sich bitte an:

BG BAU – Berufsgenossenschaft der

Bauwirtschaft Telefon 0800 3799100

E-Mail [arbeitsschutzpraemien@bgbau.de](mailto:arbeitsschutzpraemien@bgbau.de)

Bei fachlichen Fragen zum Rückentraining wenden Sie sich bitte an:

Kerstin Steindorf

BG BAU – Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft

Abteilung Gesundheit, Referat Ergonomie

Pirnaer Landstr. 40

01237 Dresden

Mail: [Kerstin.Steindorf@bgbau.de](mailto:Kerstin.Steindorf@bgbau.de)