

## Anforderungen und Hinweise für Arbeitsschutzprämien Rückentraining

Stand 07.02.2019

Das Rückentraining zielt darauf ab, 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

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

Den Anbieter einer solchen Maßnahme können Sie selber wählen. Die BG BAU fördert das Rückentraining mit einem Pauschalbetrag von 50,00 Euro pro Mitarbeiter und Jahr, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Die Maßnahme muss durch einen qualifizierten Anbieter erfolgen (Rückenschullehrer/in, Physiotherapeut/in).
- Die reine Übungszeit muss mindestens 6 x 45 Minuten betragen.
- Die Größe der einzelnen Übungsgruppe sollte 15 Personen nicht überschreiten.
- Die regelmäßige Teilnahme am Kurs ist schriftlich nachzuweisen.
- Die Teilnehmer müssen mindestens halbschichtig im Mitgliedsbetrieb beschäftigt sein und dabei eine rückenbelastende oder bewegungsarme Tätigkeit ausführen (z.B. Heben und Tragen schwerer Lasten, Arbeiten im Knien, über Kopf, in starker Rumpfbeuge oder unter Vibrationen, Büroarbeitsplatz).

Hinweis:

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

Anbietersuche:

- Den Download der Liste mit Expertinnen und Experten, die ein Aufbauseminar der BG BAU „Rückentrainer/in im Bereich Bau und Reinigung“ erfolgreich durchlaufen haben, finden Sie unter <https://www.bgbau.de/service/bildungsangebote/weiterbildung-ruECKentrainerin-oder-ruECKentrainer-im-bereich-bau-und-reinigung> oder unter [www.bgbau.de/praev/arbeitschutzpraemien/ruECKentraining](http://www.bgbau.de/praev/arbeitschutzpraemien/ruECKentraining)
- Listen mit zertifizierten Anbietern findet man unter anderem auf [www.bdr-ev.de](http://www.bdr-ev.de), [www.epc-netzwerk.de](http://www.epc-netzwerk.de), [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de).
- Natürlich können Sie auch Ihnen bekannte Expertinnen und Experten aus Ihrer Region beauftragen. Stellen Sie diesen gerne auch das Aufbauseminar „Rückentrainer/-in Bau und Reinigung“ der BG BAU vor [www.bgbau.de/ergonomie-bau](http://www.bgbau.de/ergonomie-bau).

Dem Antrag sind beizufügen:

- Qualifikationsnachweis des Anbieters
- Benennung der 6 Übungseinheiten
- Kopie der bezahlten Rechnung des Anbieters
- Liste der Teilnehmer mit Teilnahmebestätigung

Bei allgemeinen Fragen zur Förderung (Antragsberechtigte, Fördersumme etc.) wenden Sie sich bitte an:

BG BAU – Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft  
Bereich Präventionsorganisation  
Kronprinzenstraße 62 – 66  
44135 Dortmund  
Tel: 0231 / 5431 - 1007  
Fax: 0800 / 6686688 - 38950  
Mail: [arbeitsschutzpraemien@bgbau.de](mailto:arbeitsschutzpraemien@bgbau.de)  
Internet: [www.bgbau.de/praemien](http://www.bgbau.de/praemien)

Bei Fragen zum Rückentraining wenden Sie sich bitte an:

Kerstin Steindorf  
BG BAU - Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft  
Bereich Arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren  
Pirnaer Landstr. 40  
01237 Dresden  
Tel: 0351 / 2572 - 450  
Mobil: 0163 / 8459407  
Mail: [kerstin.steindorf@bgbau.de](mailto:kerstin.steindorf@bgbau.de)

# BESCHEINIGUNG

Herr Francois Caneri

hat am 04.06.2019 und am 05.06.2019 im Praxiszentrum  
der BG BAU Nürnberg an dem Seminar

Ergonomie – damit es leichter geht  
Rückentrainer/in im Bereich Bau und  
Reinigung

teilgenommen.

Nürnberg, 05.06.2019



Hans-Jochem Fuhrmann  
Bereichsleiter Bildung



Dipl.-Päd. Andrea Hauck  
Seminarleiterin