



Verein zur Förderung sozialer,
persönlicher & beruflicher Kompetenz
Individuell . Professionell . Gemeinsam



Rückenschmerzen trotz Hebeschulung

CURRICULUM ZUR FORTBILDUNG

UNSER BILDUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN



Pflegefachpersonal



Pflegende
Angehörige



Menschen in
Sozialberufen

Weg von der Anspannung und Starre – hin zu einem freien, geschmeidigen Bewegen.

Trotz Schulungen zum ergonomischen Heben und Tragen plagen dich Rückenschmerzen nach der Arbeit? Dann lohnt es sich, einen genaueren Blick auf die Anatomie deiner Muskulatur zu werfen – und neue Impulse in deinen Alltag zu integrieren.

Mit Ansätzen aus der **Pohltherapie** gehst du einen Schritt weiter. Durch gezielte **Cat-Stretch-Übungen** aus der Pohltherapie schulst du deine Körperwahrnehmung und entwickelst ein nachhaltiges Gefühl für gesunde Bewegung. So lernst du, deinen Körper nicht nur besser zu spüren, sondern ihn auch langfristig schmerzfrei und frei zu bewegen.



Verein zur Förderung sozialer,
persönlicher & beruflicher Kompetenz
Individuell . Professionell . Gemeinsam

KURSUMFANG

8 EH (inklusive Mittagspause)

KURSZEITEN:

9-17 Uhr

INHALTE:

- Einführung in die funktionelle Anatomie: Wie arbeitet unsere Muskulatur beim Heben, Tragen und Bewegen?
- Aufspüren und Verstehen unbewusster Muskelanspannungen
- Wahrnehmungsübungen zur Verbesserung des Körpergefühls
- Praktische Einführung in die Cat-Stretch-Übungen nach Pohl®
- Integration Pohl-therapeutischer Bewegungsprinzipien in den Alltag
- Reflexion und Austausch

ZIELE:

- Rückenschmerzen erkennen, verstehen und nachhaltig reduzieren
- Den eigenen Körper bewusster wahrnehmen und besser nutzen
- Starre Bewegungsmuster auflösen – zugunsten eines freien, natürlichen Bewegens
- Selbstverantwortung für die eigene körperliche Gesundheit stärken
- Erlernen einfacher, alltagstauglicher Übungen zur langfristigen Selbsthilfe

DOZENTIN

DGKP Gabriele Kalteis

- Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin
- Pain Nurse- Schmerzschwester
- Medizinische Masseurin und Heilmasseurin
- Pohltherapie
- Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin

KURSZEITEN & TERMINE

angebotene Termine:

- 20. November 2025



Verein zur Förderung sozialer,
persönlicher & beruflicher Kompetenz
Individuell . Professionell . Gemeinsam

KOSTEN & FÖRDERUNGEN

EUR 189,-

exklusive Verpflegung



Durch unsere EBQ- und Öcert-Zertifizierung
können diverse Förderanträge gestellt werden,
z.B. beim Bildungskonto des Landes OÖ
(Rückerstattung von 30 % bis 60 % der
Kurskosten möglich) und beim Bildungskonto des
Landes NÖ (bis zu 80 %).

ANMELDESCHLUSS & TEILNEHMERZAHL

Die Anmeldung ist möglich bis 21 Tage vor
Ausbildungsbeginn.

mind. 6 / max. 12 Teilnehmer

GERNE BIETEN WIR IHNEN EIN PERSÖNLICHES UND UNVERBINDLICHES BERATUNGSGESPRÄCH AN!

Terminvereinbarung: office@vpaoe.at oder +43 660 / 18 18 370

