



Seminar

Gesund im Pflegeberuf



Markus Kienbacher

Pflegeberufe sind äußerst wertvoll, aber auch körperlich und emotional herausfordernd.

Die Inhalte dieses Seminars sollen die Teilnehmer*innen darin unterstützen, ihre Gesundheit im anspruchsvollen Pflegealltag zu erhalten und zu fördern. Es werden Strategien entwickelt Stress abzubauen, Ressourcen zu stärken und langfristig gesund zu bleiben.

Inhalte des Seminars:

- Stressige Situationen in der Pflege
- Ergonomie bzw. Haltungsanalyse, Tipps zur Haltungsoptimierung
- Ausgleichsübungen für den Pflegeberuf, Tipps zur Integration von Bewegung in den Alltag
- Entspannungsübungen und Stressmanagement
- Erstellen eines persönlichen Gesundheitsplans und Tipps zur Integration in den Alltag

Referent

Mag. Markus Kienbacher,
BSc., D.O

Physiotherapeut, Lehrender am
AZW Innsbruck, Bildungszentrum
für Pflegeberufe Schwaz, St. Vinzenz
Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
in Zams sowie Vitalakademie

Termin

29. Mai 2026

von 09:00 bis 17:00 Uhr

8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten

Ort

Caritas Zentrale,
Heiliggeiststrasse 16, 6020 Innsbruck

Zielgruppe

Personen in Pflegeberufen

Materialbedarf

Gymnastikmatte und
bequeme Kleidung

Teilnahmebeitrag

190,- Euro inkl. Seminarunterlagen