

Fortbildung

17.06.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aufrecht und entspannt durch den Pflege-Alltag

Ein Tag für mich und meinen Rücken

Lernen Sie in Theorie und Praxis, wie Sie Ihren Rücken mit Bewegung, Ernährung und kleinen Kniffen im Alltag entlasten können. Es erwarten Sie klassische Bewegungsmuster aus der Wirbelsäulengymnastik, ein bunter Mix aus Pilates, Yoga und Workout sowie wissenschaftlich fundierte Hintergrundinformationen. Freuen Sie sich auf einen bewegten Tag mit viel Abwechslung!

Am Ende der Fortbildung

- können Sie einschätzen, welche Bewegungs- und Entspannungsformen Ihnen liegen
- wissen Sie, wie Sie Ihren Alltag rückenfreundlicher gestalten können

Referentin: Nina Winkler

Termin: 17.6.2026

Uhrzeit: 09:00 - 17:00

geplanter Ort: Spectrum Kirche, Schärdinger Straße 6, 94032 Passau

Kursgebühr: 149 Euro inkl. Verpflegung

Hinzu kommen 19% MwSt. auf den Verpflegungsanteil bei Teilnehmer:innen, die nicht dem DiCV Passau angehören.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke und bequeme Kleidung mit. Eine Teilnahme wird nur dann empfohlen, wenn keine akuten Rückenbeschwerden vorliegen und eine grundsätzliche Bewegungsfähigkeit vorhanden ist.

für Mitarbeiter:innen in Pflegeeinrichtungen

In Kooperation mit der KEB (KEB im Bistum Passau e.V.)

Zielgruppe:

Termin:

17.06.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Spectrum Kirche

Schärdinger Str. 6
94032 Passau
www.spectrumkirche.de

Ansprechpartner:

Christina Machleid-Loibl (Christina.machleid-loibl@caritas-passau.de, (0851) 392-119)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Passau e. V., Fachbereich Allgemeine
Kompetenzbildung und -entwicklung Abteilung Bildung

Veranstaltungsnummer:

SK26-08