



Foto: iStock © Jelena Stanojkovic

Kostenlose Basiskurse

Rückenschonendes Arbeiten
für pflegende Angehörige



Bremen

Rückenschmerzen vorbeugen und sicher pflegen

In dem vierteiligen Basispflegekurs nach § 45 SGB XI erfahren Sie, wie rückschonendes Arbeiten im häuslichen Pflegealltag gelingt. Sie erhalten wertvolles Wissen, praktische Tipps und Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Gemeinsam erarbeiten wir Möglichkeiten, wie Sie die Gesundheit von Pflegebedürftigen und Ihre eigene Gesundheit schützen sowie körperliche Belastungen reduzieren können.

Kurstermine

25.08.2026 | 17:00 Uhr

Kennenlernen, Austausch, Sammlung weiterer Themenwünsche

08.09.2026 | 17:00 Uhr

Theoretisches Wissen zu rückschonenden Techniken und Bewegungsabläufe

22.09.2026 | 17:00 Uhr

Praktische Übungen zu Transfer- und Lagerungstechniken

06.10.2026 | 17:00 Uhr

Einsatz und Nutzen von Pflegehilfsmitteln

Der Kurs findet in der Vahr im Heinrich-Albertz-Haus
(Kurt-Schumacher-Allee 5a) statt.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich vorab telefonisch unter
0421 - 96 03 75 68 an.

In Kooperation mit der AOK Bremen/Bremerhaven: