

## Lebenslauf

### Persönliche Daten:

Vorname, Name	Michaela Zechner, BSc
Adresse:	
Straße:	Sterneckstraßen10
PLZ/ Wohnort	A - 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Kontakt	+43 676/61 69 456 <a href="mailto:gesundheit@michaela-zechner.at">gesundheit@michaela-zechner.at</a> <a href="http://www.michaela-zechner.at">www.michaela-zechner.at</a>
Geburtsdatum	07. Jänner 1988
Geburtsort	Klagenfurt
Staatsbürgerschaft	Österreich

---

### Ausbildung:

1994 - 1998	Besuch der Volksschule St. Ursula Ursulinengasse 1 in 9020 Klagenfurt am Wörthersee
1998 - 2002	Besuch des Sportrealgymnasiums Lerchenfeld Lerchenfeldstraße 22 in 9020 Klagenfurt am Wörthersee
2002 - 2004	Besuch des Europagymnasiums Völkermarkter Ring 27 in 9020 Klagenfurt am Wörthersee
2004 - 2009	Besuch der Bundes-Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik Hubertusstraße 1 9020 Klagenfurt am Wörthersee
2010 – 2013	FH Joanneum Graz, Studiengang Physiotherapie
Seit 2014	laufend Fortbildungen

---

### Berufliche Tätigkeiten:

Semesterferien	
2003-2004	Betreuung von Schikursen als Helfer und Busbegleitung in der Schischule Erik Schinegger, St. Urban
Sommerferien	
2003	Begleitperson und Orientierungslauftrainerin bei einem Ferienlager des Alpenvereins in der Fragant (1 Woche)

2004 - 2007	In der Pflege im Pflegeheim Ebenthal, Schwarz 15 (je 2 Monate)
2004 – 2009	Praktika im Zuge meiner Ausbildung zur Kindergarten- und Hortpädagogin in verschiedenen Kindergärten und Horten
2009-2013	26 Wochen Praktikum im Zuge der Ausbildung zur Physiotherapeutin
2013 – 2015	Angestellte Physiotherapeutin im Humanomedzentrum Althofen
2016 – 2017	Selbstständige Physiotherapeutin in der Praxis Xundheit in Steyr
2017 -	Vortragstätigkeit beim Novartis Patient.Partner Programm: COPD & Asthma
2018 -	Selbstständige Physiotherapeutin in Klagenfurt Funktionärin von Physio Austria Kärnten Seit Oktober 2018 im Vorstand des fachlichen Netzwerkes Gynäkologie-Urologie-Proktologie des Bundesverbandes Physio Austria

#### **Kurse und Zusatzausbildungen:**

2014	K-Taping Nordic Walking Instructor Schulterrehabilitation Atemphysiotherapie – Techniken und Maßnahmen zur Sekretförderung Atemtherapie Teil 1 Atemtherapie Teil 2 Einführung in die Lösungstherapie Beckenbodenfunktion und -dysfunktion, Dysbalance bei Frau und Mann nach dem Heller Konzept
2015	CranioSacralTherapie 1 nach Upledger Innere Medizin – (K)ein Spaziergang Schwindel und Kopfschmerz Tuberkulose Interdisziplinäre pneumologische Rehabilitation Wochenbett und Rückbildung im Früh- und Spätwochenbett nach dem Heller-Konzept Geburtsvorbereitung Methode Menne-Heller Teil 1 & 2 Männliche Harninkontinenz
2016	CranioSacralTherapie2 nach Upledger Lokale Gelenkstabilität – LWS, ISG, HWS und Schulterblatt Atmung - Stiefkind in der muskuloskelettalen Physiotherapie Sturzprophylaxe Schwindel verstehen – untersuchen – gezielt behandeln Zwerchfell Beckenboden: die symbiotische Einheit der beiden Diaphragmen
2017	Analer Verschlussmechanismus Funktionelles Assessment und Rehabilitation des Beckenbodens Beckenbodenpalpation Lehrgang Beckenboden Basic – Modul 1 Frau Basis

- Lehrgang Beckenboden Basic – Modul 2 Vaginale Palpation 1  
 Beckenboden der Frau – Assessment und Rehabilitation „Palpationskurs“  
 Vaginale Palpation 2  
 Lehrgang Beckenboden Special – Beckenboden und lokale Stabilität  
 Lehrgang Beckenboden Basic – Modul 3 Mann Basis  
 Sexuelle Gesundheit  
 Lehrgang Beckenboden Special – Viszeral-Fasciale Behandlungstechniken  
 Teil 1&2  
 Lehrgang Beckenboden Special – Instrumentengestützte  
 Beckenbodentherapie  
 Workshop Physiotherapie im Wochenbett
- 2018  
 Viszerale Therapie Läsionskette Thorax – BWS/HWS  
 Dialog I  
 Lehrgang Beckenboden Basic - Kind  
 Lehrgang Beckenboden spezial – Beckenboden und Sexualität  
 Lehrgang Beckenboden spezial – Vaginale Palpation Therapie  
 Lehrgang Beckenboden spezial – Mann Special  
 Workshop im Zuge des MKÖ Kongresses: „Sexualität im Alter“  
 Workshop Qi Gong in der Atemtherapie  
 Workshop Ganzkörpermuskelvibrationstraining  
 Womans Health – Frauenweisheit  
 CranioSacral Therapie III nach Upledger  
 Klinische Anwendung I in der CST  
 Qi Gong – Effizienter Energieeinsatz für Therapeuten
- 2019  
 Cranio im Wasser  
 Intensivprogramm CST  
 Anatomie am Präparat Schwerpunkt Becken  
 Viszerale Therapie Läsionskette Urogenitaltrakt – Hüfte/Wirbelsäule  
 Viszerale Therapie – Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt  
 Die Macht des gezielten Atems  
 CranioSacral Therapie IV nach Upledger  
 Multitasker Beckenboden – Teil eines dynamischen Druck- und  
 Bewegungssystems
- 2020  
 Viszerale Therapie – Läsionskette Verdauungstrakt – Wirbelsäule  
 Neurogene Blasenstörungen  
 Dialog II Upledger  
 Hormonsystem  
 Organe Lesen  
 Viszerale Therapie – Anatomie intraperitoneal & Thorax  
 Die Bedeutung von D3 in Bezug auf COVID 19  
 Telerehabilitation
- 2021  
 Motorische Kontrolle des Beckenbodens  
 Prostata – Lust und Frust  
 Bindegewebe in der Therapie  
 Viszerale Therapie – Anatomie retroperitoneal, Thorax & Hals  
 Viszerale Therapie – Aufbaukurs Abdomen  
 Organphysiologie – Die Reise durch den Darm  
 Kopfschmerz  
 Immunsystem  
 Viszerale Therapie - Tinnitus, Schwindel, Kiefergelenksprobleme,  
 Zahnsperre  
 K-Taping Gynäkologie  
 WELPP Konzept Beckenboden und vaginale Techniken

- Let's talk about...Sexualität bei MS  
 IntensivProgramm CST  
 2022 Kursassistentz WELPP in Barcelona und Wien  
 300-stündiges Grundlagenstudium zur Meisterpraktikerin der  
 Energiemedizin und Gesundheitscoach  
 2023 Angewandte Dokumentation  
 PatientInnen Gesprächsbrücken  
 Bewegung als Medikament  
 Die Psychologie des Bindegewebes

### Kongresse, Tagungen, Fachvorträge:

- 2015 25.Jahrestagung der MKÖ (Medizinische Kontinenzgesellschaft Ö)  
 2016 4. Kongress Ganzheitliche Schmerztherapie Wien  
 40.Jahrestagung der ÖGP  
 Frühjahrstreffen des FNGUP (fachliches Netzwerk Gyn-Uro-Prokto)  
 2. Fachtagung Kontinenz & Katheterisierung  
 26. Jahrestagung der MKÖ  
 2017 7. D-A-CH Kongress für pneumologische Rehabilitation  
 ImPuls 2017 – Upledger Verbandstreffen  
 41. Jahrestagung der ÖGP  
 Frühjahrstagung des FNGUP  
 Jahrestagung des FNGUP  
 27. Jahrestagung der MKÖ  
 2018 6. Kontinenz Fachmeeting Kärnten  
 Frühjahrstagung FNGUP  
 Vom Weh zum Wohl – Schmerz als Thema in der Physiotherapie  
 7. Kontinenz Fachmeeting Kärnten  
 43rd Annual Meeting IUGA (international urogynecological association)  
 ImPuls 2018 – Upledger Verbandstreffen „Sexualität: Körper &  
 Achtsamkeit)  
 Jahrestagung des FNGUP  
 28. Jahrestagung der MKÖ  
 Vulva – Schmerztag  
 8. D-A-CH Reha - Kongress  
 2019 8.Kontinenzfachmeeting  
 PhysioTalk - Herzinsuffizienz  
 Frühjahrstagung FNGUP  
 Jahrestagung FNGUP  
 29.MKÖ- Jahrestagung  
 PhysioTalk – Atmungsorgan Nase  
 2020 Die Nacht der Naturheilkunde  
 PhysioTalk – Schwindel – Was steckt dahinter?  
 PhysioTalk – Schulterworkshop  
 2021 PhysioTalk – Anatomie des Schultergelenks  
 PhysioTalk – Schulterchluss Wissenschaft - Praxis  
 30./31. Jahrestagung der MKÖ – Vortragende  
 Verbandstreffen Symposium 2021 „Gehirn und Bewusstsein“  
 FunktionärInnen-Schulung – „Lobbying – Do's and Dont's“  
 FunktionärInnen-Schulung – „Von der Idee zum Budget“  
 Landesverbandsversammlung Kärnten 2021  
 PhysioTalk – Die Last auf den Schultern tragen

- 2022 11. MKÖ-Kärnten Fachmeeting Online – Rectusdiastase  
Herbsttagung FNGUP – „Stimme meets Beckenboden“
- 2023 Organisation und Moderation 12. MKÖ-Kärnten Fachmeeting –  
Interdisziplinäres Networking im Beckenbodenzentrum und Beckenboden  
in der Schwangerschaft und in der Geburt aus der Sicht der Hebamme

### **Vortragstätigkeiten**

2016 – 2022: Inhalationsschulung und Therapie für COPD u Asthma, vor Ort u virtuell,  
für PatientInnen und für Fachpersonal, organisiert von Novartis

Veranstaltungsorganisation, Moderation und Vortrag: „Schmerzen im Becken- und  
Intimbereich“ am 05.10.2019

MKÖ-Video Schwangerschaft und Geburt in der Weltkontinenzwoche 2020

10. MKÖ -Fachmeeting Kärnten am 30.01.2020 „Spielerische Hilfsmittel in der  
Beckenbodentherapie“

30./31. MKÖ – Jahrestagung am 16.10.2021 „Spielerische Hilfsmittel in der  
Beckenbodentherapie“

Physio-Talk am 23.06.2022 „Endometriose – Was tun, wenn „Frau sein“ schmerzt?“

32. MKÖ-Jahrestagung am 14.10.2022 „Wer rastet, der rostet. Physiotherapie von den  
Wechseljahren bis zur Geriatrie“

### **Veröffentlichte Artikel**

Juni 2019 Inform: „Geriatrisches Syndrom Harninkontinenz“

Juni 2019 Bewegt Magazin, Für Frauen und Golden Agers: „Physiotherapie für den  
Beckenboden – Lebensqualität aus der Körpermitte“

2020 Standard Gesundheitsbeilage: „Harninkontinenz bei jungen Athletinnen – sprechen wir  
darüber“

Sep/2021 Humanomedmagazin und Bewegt Magazin: „Tabuthema Beckenschmerz – Woher  
kommt er?“

2022 Bewegt Magazin: „Vorsicht Glatteis – Das kleine Steißbein und seine großen Tücken“

2023 Bewegt Magazin: „Herausforderung Organsenkung in den Wechseljahren“