

Was ist Kinaesthetics?

Sich entlasten und wirksam helfen

Was ist Kinaesthetics? Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung bei alltäglichen Aktivitäten. Die Qualität unserer meist unbewussten Bewegungsmuster hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung und Lebensgestaltung.

Kinaesthetics hilft Ihnen, sensibler für Ihre eigene Bewegung zu werden. Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung sowie die Entwicklung der Bewegungskompetenz leisten bei jedem Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Das Programm Kinaesthetics Pflegende Angehörige

Wenn Sie Angehörige pflegen, bewältigen Sie in Ihrem Alltag große Herausforderungen. Zusätzlich zu Ihrem Alltag helfen Sie dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung seiner alltäglichen Aktivitäten (z. B. aufstehen, waschen, sich anziehen oder essen) und haben die Aufgabe, für seine Lebensqualität zu sorgen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung werden.

Im Programm Kinaesthetics Pflegende Angehörige lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ihre eigene Bewegungskompetenz zu entwickeln und diese zu nutzen, um ihre Angehörigen in ihren täglichen Aktivitäten zu unterstützen.

Kinaesthetics leistet einen lebenspraktischen und für alle Beteiligten hilfreichen Beitrag zur Erhaltung höchstmöglicher Lebensqualität.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.wir-pflegen-zuhause.de

Inhalte im Grundkurs Kinaesthetics Pflegende Angehörige:

- Sensibel werden für die eigene Bewegung
- Der Umgang mit Gewicht
- Bewegungsmuster verstehen
- Unterstützen als Lernangebot
- Der Lernprozess in der Familie
- Der Umgang mit Hilfsmitteln



Mehr Beweglichkeit erreichen

Grundkurs Kinaesthetics

Unterstützung für pflegende Angehörige

Ein Angebot der BARMER in Zusammenarbeit mit der Kinaesthetics-Trainerin

Ute Zajac

Infoveranstaltung

Freitag, 12.09.2025, 10:00 Uhr

Kurstermine

10.10., 17.10., 21.10., 24.10., 31.10., 07.11. und 21.11.2025

Referentin

Ute Zajac, Krankenschwester und Kinaesthetics-Trainerin

Anmeldung

Gabriela Wolpers, Tel. 0211 243553
bgst-gerberstrasse@caritas-mettmann.de

Die Kosten für die Unterlagen und das Kinaesthetics-Zertifikat betragen 25,00 Euro.

Uhrzeit
12:00 – 15:00 Uhr

Ort
Begegnungsstätte Gerberstraße der Caritas
Gerberstraße 7
40699 Erkrath

www.barmer.de/pflege

BARMER



Kinaesthetics