

## Was ist Kinaesthetics?

Bewegung ist eine Grundlage des Lebens. Die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz können bei Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung leisten.

Kinaesthetics kann helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und arbeitsbedingte Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere körperliche Beschwerden anzugehen, im Alter beweglich und selbstständig zu bleiben, oder auch sich mit der eigenen Kreativität und Flexibilität (z. B. im Umgang mit Stress) auseinander zu setzen.



Foto: pixabay.com

Pflegende und gepflegte Menschen profitieren gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz. Gestaltet man Pflegeinterventionen als Interaktion auf der Grundlage von Kinaesthetics, führt dies nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei den pflegebedürftigen Menschen, sondern fördert auch die Gesundheit der pflegenden Personen.

## Anmeldung

Ihre Anmeldung mit folgenden Unterlagen

- Anmeldung (formlos) mit Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse
- Befürwortung durch den Arbeitgeber, sofern dieser die Kosten übernimmt.

richten Sie bitte an:



Christliches Bildungsinstitut für  
**Gesundheitsberufe**

Herkulesstraße 36  
34119 Kassel

**Iris Müller-Wetekam**  
Fort- und zertifizierte Weiterbildungen

Telefon: (05 61) 3 16 76 - 16  
Telefax: (05 61) 3 16 76 - 11  
E-Mail: [iris.mueller-wetekam@cbg-net.de](mailto:iris.mueller-wetekam@cbg-net.de)  
Internet: [www.cbg-net.de](http://www.cbg-net.de)

**Anmeldeschluss:** 14. September 2020

## Storno

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen nach erfolgter Bestätigung ohne Angabe von Gründen Ihre Anmeldung schriftlich zu widerrufen. Danach werden durch uns Stornokosten in Höhe von 80 % der vereinbarten Lehrgangsgebühren erhoben. Im Falle zu geringer Teilnehmerzahlen (mindestens sechs TN) kann eine Veranstaltung von unserer Seite abgesagt werden. Bei Ausfall durch kurzfristige Erkrankung des Dozenten, höhere Gewalt oder sonstige unvorhersehbare Ereignisse besteht kein Anspruch auf die Durchführung.



## MH ® Kinaesthetics Grundkurs 2020



Stand: 04.12.2019

## MH Kinaesthetics Grundkurs für Berufe im Gesundheitswesen Fachbereich Pflege

Im Grundkurs stehen die eigene Bewegung in alltäglichen Aktivitäten und die Bewegung bei der Unterstützung von Menschen aller Altersklassen in unterschiedlichen Situationen im Vordergrund. Von besonderer Bedeutung für den Erhalt und die Entwicklung von Gesundheit ist die Möglichkeit, Positionen effektiv und beweglich zu gestalten sowie verschiedene Fortbewegungsaktivitäten, z. B. im Bett bewegen, vom Liegen zum Sitzen, aus dem Bett hinaus und im freien Raum, differenziert durchzuführen.

Ziel ist, die Bewegung der Betroffenen in diesen Aktivitäten zu unterstützen anstatt die Bewegung zu übernehmen und Gewicht zu heben.



Foto: pixabay.com

So schützen Sie sich selbst vor Überlastung und Verletzung.

Zugleich fördern Sie den Genesungsprozess, da sich betreuungs- und pflegebedürftige Menschen aktiver und einfacher bewegen.

## Kursinhalte

Sie lernen auf die eigene Bewegung zu achten um:

- Ihr Bewegungsmuster und Handling mit Menschen unterschiedlicher Fähigkeiten zu reflektieren
- Sensibler in der Bewegung zu sein und die bestehenden Kompetenzen im Handling zu erweitern
- Die eigene Bewegungsfähigkeit für andere zu nutzen
- Das Bewegungsrepertoire zu erweitern
- Das Verständnis über Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernprozesse zu überprüfen und anzupassen
- Die eigene Bewegung für Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernprozesse zu verstehen, um problematische Aspekte bei der Betreuung von Menschen aus Sicht der Bewegung zu berücksichtigen
- Menschen in ihrer Bewegungskompetenz zu unterstützen
- Das Erlernte auch auf den Umgang mit pflegenden Angehörigen zu übertragen.

## Methodik

- Ausgewählte Aktivitäten aus dem Alltag gemeinsam erarbeiten
- Bewegungserfahrung mit einer oder mehreren Personen machen
- Selbstorganisiertes lernen in der Praxis

## Zielgruppe

Der Grundkurs Kinaesthetics richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Berufen im Gesundheitswesen, die andere Menschen pflegen, betreuen, unterstützen und fördern.

## Termine

Mittwoch, 30. September 2020  
Donnerstag, 01. Oktober 2020  
Freitag, 20. November 2020  
jeweils von 08.15 bis 15.15 Uhr

## Kursgebühren

360,00 € incl. MH ® Zertifikat  
Die Rechnungsstellung erfolgt zu Beginn der Weiterbildung.

## Kursleitung

### Sabine Schober

Lehrerin für Pflegeberufe am CBG  
zertifizierte MH ® Kinaesthetics Grundkurstrainerin



12 Fortbildungspunkte