



# Mehr Beweglichkeit erreichen

Mit einem Grundkurs Kinaesthetics zur Unterstützung pflegender Angehöriger

Ein Angebot der Pflegekasse  
bei der BARMER Aschaffenburg  
in Zusammenarbeit mit dem  
Kinaesthetics-Trainer  
Uwe Wagner und der  
Beratungsstelle für Senioren  
und pflegende Angehörige

## Anmeldung

Beratungsstelle für Senioren  
und pflegende Angehörige  
Konrad Schmitt  
Tel. 09371 6694920  
k.schmitt@seniorenberatung-mil.de

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

## Kurstermine

28.04., 4.05., 07.05., 13.05., 20.05., 25.05. und  
28.05.2020

## Uhrzeit

18:00 – 21:00 Uhr

## Referent

Uwe Wagner, Kinaesthetics-Trainer und  
Krankenpfleger

## Ort

Seniorentreff Mittendrin  
Marktplatz 2  
63820 Elsenfeld

**B**ERATUNGSSTELLE für  
**S**ENIOREN und pflegende  
**A**NGEHÖRIGE



Kinaesthetics

**BARMER**

# Was ist Kinaesthetics?

## Sich entlasten und wirksam helfen

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](http://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