

Informationen Grundkurs

Zielgruppe

Mitarbeitende in der Pflege

Betreuer:innen und
Therapeut:innen im
Gesundheits- und
Sozialwesen

4 Kurstage

21. & 22. September 2022

16. & 17. November 2022

Kurszeiten

08:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kurskosten

CHF 550.00

Pausenverpflegung und
Mittagessen inklusive

Zertifikat von

Kinaesthetics Schweiz

Nach erfolgreichem
Abschluss des Grundkurses

Kursort

Platten Meilen

Anmeldung

weiterbildung@
plattenmeilen.ch



Grundkurs

Platten Meilen

Plattenstrasse 62 | 8706 Meilen

+41 44 924 14 14

plattenmeilen.ch



Kinaesthetics

Was ist Kinaesthetics?

Kinaesthetics ist die Lehre der menschlichen Bewegung, die es ermöglicht, die eigene Bewegung in Alltagsaktivitäten wahrzunehmen.

Die verbesserte Bewegungsqualität und Bewegungssensibilität wirkt sich positiv und nachhaltig auf die Gesundheitsentwicklung aus.

Die Gesundheitsentwicklung ist ein lebenslanger Prozess.

Jeder Mensch kann ihn in verschiedenen Alltagsaktivitäten und in der Pflege durch die bewusste Gestaltung von Bewegungen positiv beeinflussen.

Inhalt und Ziele

Im Zentrum des viertägigen Grundkurses steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in den alltäglichen Aktivitäten basierend auf den sechs Kinaesthetics-Konzepten.

Die Teilnehmenden erfahren, wie sie Menschen bei alltäglichen Bewegungen so unterstützen können, dass sich Kinaesthetics positiv auf die Gesundheits-erhaltung, -förderung und -entwicklung auswirkt.

Die Teilnehmenden entdecken Bewegungsvarianten für sich und für die Menschen, die sie pflegen, betreuen, unterstützen und fördern. Das Gelernte kann gleich im Berufsalltag umgesetzt werden.

Methodik

- Achten auf die eigene Bewegung
- Bewegungsmuster in Einzel- und Partnerübungen reflektieren
- 6 Kinaesthetics-Konzepte
- Die eigene Bewegungsfähigkeit für andere nutzen
- Bewegung in Alltagsaktivitäten erweitern
- Lernprozesse überprüfen und anpassen

Kursleitung



Christian Mettler

Fachverantwortung Bildung
Platten Meilen

Informationen Grundkurs

Zielgruppe

Mitarbeitende in der Pflege

Betreuer:innen und
Therapeut:innen im
Gesundheits- und
Sozialwesen

4 Kurstage

21. & 22. September 2022

16. & 17. November 2022

Kurszeiten

08:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kurskosten

CHF 550.00

Pausenverpflegung und
Mittagessen inklusive

Zertifikat von

Kinaesthetics Schweiz

Nach erfolgreichem
Abschluss des Grundkurses

Kursort

Platten Meilen

Anmeldung

weiterbildung@
plattenmeilen.ch



Grundkurs

Platten Meilen

Plattenstrasse 62 | 8706 Meilen

+41 44 924 14 14

plattenmeilen.ch



Kinaesthetics

Was ist Kinaesthetics?

Kinaesthetics ist die Lehre der menschlichen Bewegung, die es ermöglicht, die eigene Bewegung in Alltagsaktivitäten wahrzunehmen.

Die verbesserte Bewegungsqualität und Bewegungssensibilität wirkt sich positiv und nachhaltig auf die Gesundheitsentwicklung aus.

Die Gesundheitsentwicklung ist ein lebenslanger Prozess.

Jeder Mensch kann ihn in verschiedenen Alltagsaktivitäten und in der Pflege durch die bewusste Gestaltung von Bewegungen positiv beeinflussen.

Inhalt und Ziele

Im Zentrum des viertägigen Grundkurses steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in den alltäglichen Aktivitäten basierend auf den sechs Kinaesthetics-Konzepten.

Die Teilnehmenden erfahren, wie sie Menschen bei alltäglichen Bewegungen so unterstützen können, dass sich Kinaesthetics positiv auf die Gesundheits-erhaltung, -förderung und -entwicklung auswirkt.

Die Teilnehmenden entdecken Bewegungsvarianten für sich und für die Menschen, die sie pflegen, betreuen, unterstützen und fördern. Das Gelernte kann gleich im Berufsalltag umgesetzt werden.

Methodik

- Achten auf die eigene Bewegung
- Bewegungsmuster in Einzel- und Partnerübungen reflektieren
- 6 Kinaesthetics-Konzepte
- Die eigene Bewegungsfähigkeit für andere nutzen
- Bewegung in Alltagsaktivitäten erweitern
- Lernprozesse überprüfen und anpassen

Kursleitung



Christian Mettler

Fachverantwortung Bildung
Platten Meilen