

# Kursinformationen

---

## Zielgruppe

- Mitarbeitende in der Pflege
- Betreuer:innen und  
Therapeut:innen im  
Gesundheits- und Sozialwesen

## 4 Kurstage

03. und 04. Juli 2024

04. und 05. September 2024

## 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](mailto:weiterbildung@plattenmeilen.ch)

Teilnehmerzahl ist limitiert

Anmeldung bis 28. Juni 2024



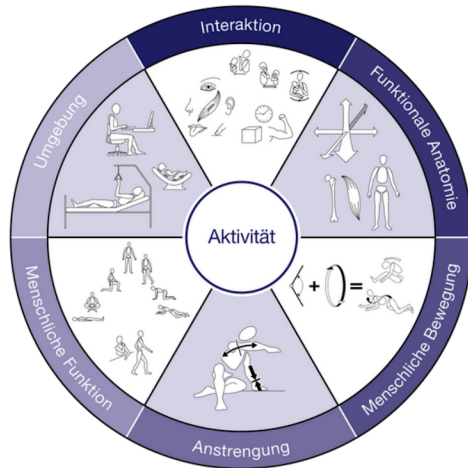
# Grundkurs

Platten Meilen  
Plattenstrasse 62  
CH - 8706 Meilen

+41 44 924 14 14  
[plattenmeilen.ch](http://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 Grundkurses steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in 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 Gesunderhaltung, -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  
Kinaesthetics Trainer Stufe 2