

## KINAESTHETICS - GRUNDKURS

Grundkurs – 4 Tage



Bewegung ist eine Grundlage des Lebens. Die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz können bei Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten. Sie kann helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und arbeitsbedingte Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere körperliche Beschwerden zu verhindern oder zu lindern.

Die Kursteilnehmenden erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer Bewegung und der Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten und lernen, diese Erkenntnisse im pflegerischen Alltag anzuwenden

### INHALTE

- Beziehung über Berührung und Bewegung
- Konzept Interaktion
- Die Kontrolle des Gewichtes in der Schwerkraft
- Konzept Funktionale Anatomie
- Das Potenzial von Bewegungsmustern

- Konzept Menschliche Bewegung
- Selbständigkeit und Wirksamkeit unterstützen
- Konzept Anstrengung
- Alltägliche Aktivitäten verstehen
- Konzept Menschliche Funktion
- Die Umgebung nutzen und gestalten
- Konzept Umgebung

Â

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Zielgruppe</b>     | Alle Personen, die körperlich eingeschränkte Menschen bewegen |
| <b>Leitung</b>        | Gaby Salzgeber, anerkannte Kinästhetik-Trainerin 2            |
| <b>Dauer</b>          | 24 Stunden  |
| <b>Ort</b>            | Sportzentrum OMS in Brig                                      |
| <b>Preis</b>          | CHF 680.- (inkl. Buch und Zertifikat)                         |
| <b>Anmeldeschluss</b> | 14 Tage vor Kursbeginn  |

## KURSE

Momentan ist leider kein Kurs geplant.