

Kinaesthetics Kreatives Lernen

Im Mai startete die neue TrainerInnen-Ausbildung im personalen Bereich. Diese Kurse richten sich an Menschen jeden Alters, die sich mit ihrer individuellen Bewegungskompetenz als Grundlage für ihre persönliche Entwicklung auseinandersetzen wollen.

12 Schweizer-TrainerInnen haben am 6. Mai die Ausbildung zur „Kinaesthetics-TrainerIn Kreatives Lernen“ begonnen. Diese Ausbildung ist die Grundlage für die Durchführung von Kursen im personalen Bereich wie zum Beispiel „Beweglich älter werden“ oder „Gesundheit am Arbeitsplatz“. Im Zentrum dieser Programme steht die Entwicklung der persönlichen Bewegungskompetenz als wichtiger Faktor für die eigene Gesundheitsentwicklung und Lebensqualität.

Lebenslanges Lernen. Das Thema Gesundheit wird uns oft erst dann bewusst, wenn sich unser Körper mit Beschwerden bemerkbar macht. Gesundheitsentwicklung beginnt aber nicht erst, wenn Menschen Schmerzen haben, krank oder pflegebedürftig sind. Gesundheitsentwicklung ist ein Prozess, der lebenslanglich stattfindet. Dass dabei Bewegung eine wesentliche Rolle spielt ist unumstritten.

Bewegung bedeutet für viele Menschen, Sport zu treiben. Kinaesthetics geht davon aus, dass die individuelle Art und Weise, wie ein Mensch in seinen ganz gewöhnlichen alltäglichen Aktivitäten seine Bewegung nutzt, eine zentrale Rolle spielt.

24 Stunden in Bewegung. Menschen sind 24 Stunden am Tag damit beschäftigt, ihr Körpergewicht in der Schwerkraft zu organisieren Sie bewegen sich dabei ständig, meist ohne darauf zu achten, wie sie dies tun. Sie liegen, sitzen, stehen, gehen, arbeiten. Durch die Qualität der Bewegung in allen alltäglichen Aktivitäten beeinflussen sie ihre Atmung, den Kreislauf, den Stoffwechsel, die Verdauung und alle anderen lebenswichtigen Prozesse.

Es ist deshalb paradox, dass in unserer Gesellschaft Bewegung zwar in aller Munde ist, dass jedoch selten jemand darauf achtet, wie er von einem Stuhl aufsteht.

Kinaesthetics Kreatives Lernen stellt die lebenslange Entwicklung der persönlichen Bewegungskompetenz als einen Schlüsselfaktor für die Gesundheitsentwicklung des Menschen in den Vordergrund.

Beweglich älter werden. Die Vorstellung von Alter ist oft mit der Befürchtung verbunden, dass es zu Beschwerden und Gebrechlichkeit führt. Alte Menschen müssen aber nicht zwingend steif und unbeweglich werden.

Die Altersforschung zeigt, dass nicht das Alter verantwortlich ist für all die Einschränkungen, welche alte Menschen oft erleben. Vielmehr spielen in der Entstehung von Einschränkungen unbewusste Bewegungsgewohnheiten eine wesentliche Rolle. Ein Beispiel: Wenn ein Mensch über Jahre das Aufstehen vom Boden ganz parallel organisiert, führt das dazu, dass ein Knie unter voller Gewichtsbelastung gestreckt wird. Dies hat zur Folge, dass die Abnutzung der Knorpel in diesem Knie begünstigt wird.

Deshalb richtet sich dieses Programm an SeniorInnen, die ihre Bewegungskompetenz bewusst weiterentwickeln wollen:

- die eigene Bewegung in alltäglichen Aktivitäten zu beobachten, zu verstehen und aktiv zu verändern,
- die Wahrnehmung zu sensibilisieren und die eigenen Bewegungsmuster zu erkennen
- die Gestaltung von Aktivitäten wie Aufstehen vom Boden, sich Waschen, sich Fortbewegen etc. an die individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten anzupassen.

Dies führt zu kräfteschonenden, gesundheits- und ressourcenfördernden Bewegungsmustern im Alltag und lässt ältere Menschen länger kompetent und selbständig ihren Alltag gestalten.

Bewegungskompetenz bedeutet:

- die Fähigkeit, Aspekte der eigenen Bewegung differenziert wahrzunehmen
- das bewusste Verstehen der eigenen Bewegungsmuster
- die Fähigkeit, die eigenen Bewegungsmuster gezielt zu variieren
- die Fähigkeit, die eigene Bewegung in jedem Moment an die inneren körperlichen Bedingungen und an die Umgebungsbedingungen produktiv anzupassen

„Bewegungskompetenz als Schlüsselfaktor für Lebensqualität“

**Eine Tagung in Kooperation zwischen Kinaesthetics Schweiz und WEG Aarau
Mittwoch, 29. Oktober 2008, 09:00-16:30 Uhr**

An der Tagung wird die Bedeutung der Bewegungskompetenz als Schlüsselfaktor für die Entwicklung von Lebensqualität dargestellt. Anhand von zwei innovativen Projekten aus der Schweiz und aus Rumänien wird aufgezeigt, wie sich Kompetenz, Selbständigkeit und Lebensqualität durch gezielte Bildungsangebote entwickeln können.

Die Tagung richtet sich an interessierte Pflegepersonen aus allen Institutionen, GesundheitspolitikerInnen und Führungskräfte aus dem Sozial- und Gesundheitswesen. Genauere Informationen und Anmeldung unter www.kinaesthetics.ch

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____