

## Enormes Interesse

### Wegen Überbuchung wird ein zweiter Termin angeboten

Die Tagung „Nachhaltig und Wirksam“, die sich mit dem Thema innerbetriebliche Bildungsprojekte beschäftigt, findet am 13. November 2009 statt. Das Thema stieß auf so großes Interesse, dass die Veranstaltung bereits kurze Zeit nach der Ausschreibung ausgebucht war. Aus diesem Grund wurde ein zweiter Termin für nächstes Jahr organisiert.

**Datum:** 26. Februar 2010  
**Ort:** ????  
**Anmeldung:** [www.kinaesthetics.ch](http://www.kinaesthetics.ch)



# Altersunabhängige Bewegungskompetenz

**Am 3. September startete in Passugg der viertägige Pilotkurs „Lebensqualität im Alter“.**

Der Kurs ist als Lernphase aufgebaut. Die TeilnehmerInnen lernen in zwei Kursblöcken à zwei Tagen mit Hilfe der Kinaesthetics-Konzepte, ihre eigene Bewegung im Alltag zu beobachten und zu merken, wo und wie sie diese anpassen und erweitern können.

**Integrierte Alltagserfahrungen.** In der Phase zwischen den beiden Kursblöcken beginnen die TeilnehmerInnen ihre neuen Blickpunkte in den Alltag zu integrieren und bringen ihre damit gemachten Erfahrungen zurück in den Kursraum.

Das Programm „Kinaesthetics: Lebensqualität im Alter“ richtet sich an Menschen, die sich dafür interessieren, ihre Bewegungskompetenz weiterzuentwickeln, trotz oder gerade wegen ihres Alters.

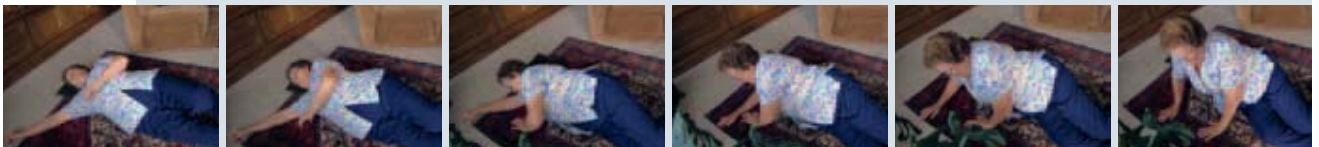
**Situative Bewegungsentwicklung.** Bewegungskompetenz meint dabei mehr als nur Muskelkraft oder körperliches Training, wie es in Fit-

nessstudios gefördert wird. Bewegungskompetenz bezeichnet den kreativen, an die jeweilige Situation angepassten Umgang mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten. Es eignet sich deshalb besonders für Menschen, die ihre Bewegungsmöglichkeiten nicht nur im Sinne von sportlicher Betätigung kennenlernen möchten.

**Aktiv, gesund und selbständig.** In dem Kurs „Kinaesthetics: Lebensqualität im Alter“ geht es darum, durch die bewusste Aufmerksamkeit auf die eigene Bewegung die Wahrnehmung zu sensibilisieren, in alltäglichen Aktivitäten die eigenen Bewegungsmöglichkeiten neu zu entdecken und das Leben aktiv, gesund und selbständig zu gestalten.

Dadurch können Menschen jeden Alters lernen, die Gestaltung von Alltagsaktivitäten an ihre aktuellen, individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten anzupassen – und trotz im Alter oft abnehmender Ressourcen beweglich zu bleiben oder zu werden.

Viktoria Mächler, eine der TeilnehmerInnen am Kinaesthetics-Grundkurs „Lebensqualität im Alter“ sucht einen einfachen Weg vom Liegen ins Sitzen.



# 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](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net  
[www.verlag-lq.net](http://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 \_\_\_\_\_