



# Mehr Beweglichkeit erreichen

Mit einem Grundkurs Kinaesthetics zur Unterstützung pflegender Angehöriger

Ein Angebot der Pflegekasse  
bei der **BARMER Rostock**  
in Zusammenarbeit mit der  
Kinaesthetics-Trainerin  
**Ines Pillat-May**, dem Gesund-  
heitsamt Rostock und dem  
Gesunde Städte-Projekt der  
Hanse- und Universitätsstadt  
Rostock

## Anmeldung

Kristin Schünemann  
Kordinatorin für Gesundheitsförderung  
Tel. 0381 3815376  
Fax 0381 3815399  
kristin.schuenemann@rostock.de

Die Kosten für die Unterlagen und das  
Kinaesthetics-Zertifikat betragen € 25,00.

## Informationsveranstaltung

Mittwoch, 20.03.2019, 13:00 – 16:00 Uhr

## Kurstermine

mittwochs

08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 12.06.,  
19.06. und 26.06.2019

## Uhrzeit

15:45 – 18:45 Uhr

## Referentin

Ines Pillat-May, Kinaesthetics-Trainerin

## Ort

Gesundheitsamt  
Paulstraße 22  
18055 Rostock



**BARMER**

# Was ist Kinaesthetics?

## Sich entlasten und wirksam helfen

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung bei alltäglichen Aktivitäten. Die Qualität unserer meist unbewussten Bewegungsmuster hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung und Lebensgestaltung.

Kinaesthetics hilft Ihnen, sensibler für Ihre eigene Bewegung zu werden. Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung sowie die Entwicklung der Bewegungskompetenz leisten bei jedem Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

## Das Programm Kinaesthetics Pflegende Angehörige

Wenn Sie Angehörige pflegen, bewältigen Sie in Ihrem Alltag große Herausforderungen. Zusätzlich zu Ihrem Alltag helfen Sie dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung seiner alltäglichen Aktivitäten (z. B. aufstehen, waschen, sich anziehen oder essen) und haben die Aufgabe, für seine Lebensqualität zu sorgen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung werden.

Im Programm Kinaesthetics Pflegende Angehörige lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ihre eigene Bewegungskompetenz zu entwickeln und diese zu nutzen, um ihre Angehörigen in ihren täglichen Aktivitäten zu unterstützen.

Kinaesthetics leistet einen lebenspraktischen und für alle Beteiligten hilfreichen Beitrag zur Erhaltung höchstmöglicher Lebensqualität.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.wir-pflegen-zuhause.de](http://www.wir-pflegen-zuhause.de)

### Inhalte im Grundkurs Kinaesthetics Pflegende Angehörige:

- Sensibel werden für die eigene Bewegung
- Der Umgang mit Gewicht
- Bewegungsmuster verstehen
- Unterstützen als Lernangebot
- Der Lernprozess in der Familie
- Der Umgang mit Hilfsmitteln