

MH-Kinaesthetics®

Grundkurs

Zielgruppe

Pflegekräfte, Therapeuten und Betreuungskräfte im Gesundheitswesen

Nutzen

- Verbesserung der Qualität in Pflege und Therapie
- Optimierung von individuellen Bewegungsressourcen und der Alltagsmobilität von Patienten
- Mitarbeitergesundheit: Erkennen von Fehlbelastungen und Verminderung der körperlichen Belastung im Berufsalltag

Thema

Kinaesthetics® hilft Patienten mit begrenzten Bewegungsmöglichkeiten, ihre Ressourcen zu mobilisieren und Bewegungsabläufe zu verbessern. Dies bringt weitere positive gesundheitliche Effekte physischer und psychischer Natur mit sich und verstärkt die Motivation sich zu bewegen.

Im Grundkurs steht grundsätzlich die eigene Bewegung in alltäglichen Aktivitäten sowie die Bewegung bei der Unterstützung von Menschen aller Altersklassen in unterschiedlichen Lebensphasen im Vordergrund.

Ziele

Teilnehmer werden sich ihrer eigenen Bewegungsabläufe bewusst und verstehen die Bedeutung der lebenslangen Gesundheitsentwicklung. Zusätzlich lernen die Kursteilnehmer, die Bewegung der Betroffenen nachhaltig zu unterstützen anstatt die Bewegung selbst zu übernehmen und das Gewicht zu heben.

Dozent

Theresia Kammerer, Pflegeberaterin und Kinaesthetics-Trainerin, RKU

Termine

10.01., 24.01., 31.01. und 08.05.2020, jeweils von 8.00 bis 15.30 Uhr

Ort

RKU, Oberer Eselsberg 45, 89081 Ulm

Kontakt

Email: bildung.fw@rku.de

Telefon: 0731 177- 1602

Kursgebühr

350,- EUR

RKU/Sana: 280,- EUR

Anmeldeschluss

20.12.2019

Es gelten die Teilnahmebedingungen

Maximale Teilnehmerzahl: 16

Fortbildungspunkt RbP: 14

Kursinhalte

- Reflexion des eigenen Bewegungsmusters
- Handling von Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten
- Nutzung der eigenen Bewegungsfähigkeit und Reduzierung von Kraftaufwand
- Unterstützung von Menschen in ihrer Bewegungskompetenz

Methoden

Bewegungserfahrungen in Gruppen, praktische Übungen, Reflektion der eigenen Bewegung – dafür bitte rutschfeste Gymnastikmatte und Socken sowie bequeme Kleidung mitbringen