



## Theresia Kammerer

### Kernkompetenzen

- Praxisanleiterin DKG
- Pflegeberaterin
- Kinaesthetics®-Instruktorin
- Langjährige Mitarbeiterin am RKU

## MH-Kinaesthetics®

### Grundkurs

#### Termin

11. – 12.05.2023 & 22. – 23.06.2023, täglich von 08.00 bis 15.30 Uhr

#### Zielgruppe

Pflegekräfte, Therapeut\*innen und Betreuungskräfte im Gesundheitswesen

#### Nutzen

- Verbesserung der Qualität in Pflege und Therapie
- Optimierung von individuellen Bewegungsressourcen und der Alltagsmobilität von Patienten
- Gesundheit der Mitarbeitenden: 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 zum einen die eigene Bewegung in alltäglichen Aktivitäten im Vordergrund, zum anderen wird die Bewegung bei der Unterstützung von Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen vertiefend behandelt.

#### Ziele

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

## 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

## Ort

RKU, Oberer Eselsberg 45, 89081 Ulm

Es gelten die [Teilnahmebedingungen](#)

Fortbildungspunkte RbP: 14

Maximale Teilnehmerzahl: 16

<b>Kursgebühr</b> 550,00 Euro RKU/UKU/Sana 440,00 Euro	<b>Anmeldeschluss</b> 31.03.2023
--	-------------------------------------