

**Grundkurs Kinaesthetics für pflegende Angehörige im AWO-Heim Traßberg. Beginn
Dienstag 6. Oktober 2009, 17:00 Uhr**

(ads) Im Rahmen ihres Projekts „Alt werden zu Hause“ bietet die AOVE in Zusammenarbeit mit Kinaesthetics Deutschland und der Barmer Ersatzkasse den Grundkurs Kinaesthetics nach dem großen Erfolg des ersten Kurses dieser Art im Landkreis erneut ab Dienstag, 6. Oktober, im AWO-Heim Traßberg an.

Was ist Kinaesthetics? Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung bei alltäglichen Aktivitäten. Die Qualität dieser Bewegungen hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbstständige Lebensgestaltung ist die Fähigkeit, die eigene Bewegung an veränderte Bedingungen anpassen zu können.

In den Kinaesthetics Kursen geht es darum, die Qualität der eigenen Bewegungen, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeiten im Alltag zu vergrößern. Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung sowie die Entwicklung der Bewegungskompetenz leisten bei jedem Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Was bringt Kinaesthetics für pflegende Angehörige? Kinaesthetics geht davon aus, dass die Unterstützung eines pflegebedürftigen Menschen dann gesundheits- und entwicklungsfördernd ist, wenn sie ihn in seinen Bewegungsmöglichkeiten, in seiner Eigenaktivität und Selbstwirksamkeit unterstützt.

Eine Voraussetzung dafür ist die Bewegungskompetenz der pflegenden Person. Eine Unterstützung Pflegebedürftiger auf der Grundlage von Kinaesthetics führt nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei den pflegebedürftigen Menschen, sondern verhindert auch, dass Angehörige durch ihre Pflgetätigkeit ihrer eigenen Gesundheit schaden, dadurch profitieren alle Beteiligten gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz.

Geschrieben von: Josef Hirsch

Dienstag, den 08. Dezember 2009 um 21:16 Uhr -

Die Unterrichtseinheiten für den Grundkurs Kinaesthetics für pflegende Angehörige finden jeweils dienstags von 17 bis 20 Uhr am 6., 13. und 27. Oktober wie am 3., 10., 17. und 24. November im AWO-Heim Traßberg im Untergeschoß St. Anna Kindergarten in der Silberstraße 8 in Poppenricht statt.

Es werden **keine** Profis erwartet, **sondern pflegende Angehörige**. Information und Anmeldung bei der AOVE GmbH, Koordinationsstelle "Alt werden zu Hause", in der Herbert-Falk-Straße 5 in Hahnbach unter der Nummer 09664/952467 oder unter info@aove.de.