



## Mehr Beweglichkeit erreichen

Mit einem Grundkurs Kinaesthetics für pflegende Angehörige

Ein Angebot der Pflegekasse bei der BARMER Stuttgart in Zusammenarbeit mit der Kinaesthetics-Trainerin Hildegund Wulfgramm.

### Kurstermine

- Freitag, 08.09.2023 von 17:00 Uhr – 20:00 Uhr
- Samstag, 09.09.2023 von 9:30 Uhr – 17:00 Uhr
- Freitag, 29.09.2023 von 17:00 – 20:00 Uhr
- Samstag, 30.09.2023 von 9:30 Uhr – 17:00 Uhr
- Donnerstag, 19.10.2023 von 17:00 Uhr – 20:00 Uhr

### Referentin

Hildegund Wulfgramm, Dipl. Pflegewirtin M. A.,  
Kinaesthetics-Trainerin

### Ort

Samariterstift Ostfildern  
Veranstaltungsraum im Eingangsbereich  
Kirchgässle 1  
73760 Ostfildern/Ruit

### Anmeldung

Hildegund Wulfgramm  
Telefon: 0711 626884  
E-Mail: hildegund.wulfgramm@kinaesthetics-net.de

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

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)

**BARMER**



Kinaesthetics

# Was ist Kinaesthetics?

## Sich entlasten und wirksam helfen

Was ist Kinaesthetics? 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