

## KINAESTHETICS IM LÄNZERTHUS

Der Begriff Kinaesthetics kann mit den Worten „Kunst / Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden.



Bewegung ist eine Grundlage des Lebens. Die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung / Förderung der Bewegungskompetenzen können Menschen jeden Alters helfen einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung zu leisten. Kinaesthetics kann helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken sowie im Alter beweglich und selbständig zu bleiben, was zu mehr Lebensqualität führt. Zudem können beim Personal arbeitsbedingte Rückenschmerzen, Verspannungen und andere körperliche Beschwerden verhindert oder reduziert werden.



Begleitung und Pflege von betagten Menschen zeigt sich die Wirkung von Kinaesthetics in einem doppelten Sinn: Pflegende und zu pflegende Menschen profitieren gleichermaßen von einer grösseren Bewegungskompetenz. Kinaesthetics führt nicht nur bei den pflegebedürftigen Menschen zu erstaunlichen Fortschritten, sondern fördert auch die Gesundheit der pflegenden Person.



Kinaesthetics ist ein Konzept, mit dem die Bewegung von Menschen erforscht werden kann. Daraus entstehen vielfältige Möglichkeiten andere schonend zu unterstützen (ohne Heben und Tragen). Damit kann die Motivation des Pflegebedürftigen deutlich verbessert werden.

Kinaesthetics will mit Respekt vor der Selbständigkeit des Gegenübers Lern- und Entwicklungsprozesse fördern und so einen Beitrag zur Lebensqualität aller Beteiligten leisten.



Kinaesthetics wird auch in anderen Bereichen angewendet wie: Administration, Hauswartung, Reinigung, Service, Verpflegung. Wäscheversorgung z.B. beim Einrichten des PC Arbeitsplatzes, beim Lasten heben, beim Einfüllen der Abwasch- oder Waschmaschine. Die bewusste Bewegungswahrnehmung des eigenen Körpers und der erweiterte Handlungsspielraum stehen dabei immer im Vordergrund.



### Zusammenarbeitspartner und Informationen

[www.bewegt.ch](http://www.bewegt.ch)



[www.kinaesthetics.ch](http://www.kinaesthetics.ch)



[www.laenzertus.ch](http://www.laenzertus.ch)

