

14. Dezember 2026

Kinaesthetics: Pflege Fachpersonal

Oft vergeuden wir kostbare Energie anstatt uns durch unsere eigene Bewegungskompetenz im Alltag gesund zu halten. Die grundlegenden Konzepte der Kinaesthetics® ermöglichen uns Entwicklung von persönlichen Bewegungs- und Handlungsfähigkeiten. In Verbindung mit achtsamer Interaktion im Umgang mit körperlich eingeschränkten Menschen reduzieren wir das Risiko von Überlastungsschäden und Verletzungen.



Kursinhalt

- Grundlegenden Konzepte der Kinaesthetics® und deren Bedeutung für das persönliche Arbeitsfeld
- Wahrnehmung der eigenen Anstrengung im (beruflichen) Alltag
- Wie können Menschen einfacher bewegt werden und wie können sie dadurch in ihrer Bewegungskompetenz und Gesundheitsentwicklung unterstützt werden?
- Achtsamkeit für unterschiedlichen Qualitäten der Bewegung im Alltag
- Sinnvoller Einsatz von Hilfsmitteln
- Entwickeln der persönlichen Bewegungs- und Handlungsfähigkeiten, um das Risiko von berufsbedingten Verletzungen zu reduzieren
- Beispiele aus der Praxis

Kursziel

- Die Teilnehmenden
- lernen grundlegende Konzepte der Kinaesthetics® kennen und reflektieren diese
 - vermeiden Anstrengung, Fehl- und Überlastungen im (beruflichen) Alltag
 - integrieren Achtsamkeit, Haltungs- und Kompensationsbewegungen im Alltag: «You get it for free»
 - steigern Bewegungskompetenz und Selbstwirksamkeit von sich selbst und unseren «Anvertrauten»
 - integrieren bewegte Ergonomie ins Alltagsgeschehen

Dozierende

Carmen-Manuela Rock

Astrit Rexhepi

Kursinfo

Theorie & Praxis

8 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende

Voraussetzung

Med. MasseurIn eidg. FA, Med. Therapieausbildung, Pflege Fachpersonal, vorab besuchter Kinaesthetics Einführungskurs

- 📅 Montag, 14. Dezember 2026
- 🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 18.00 Uhr
- 📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau
- 💵 vdms-asmm-Mitglieder CHF 220.00
- 💵 Nichtmitglieder CHF 310.00
- 👜 Mitbringen: Schreibmaterial