

# Kinaesthetics in der Pflege - Grundkurs

Zielgruppe	Pflegende Funktionsstufe 1/2/3
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Interaktion</li> <li>■ Funktionale Anatomie</li> <li>■ Menschliche Bewegung</li> <li>■ Anstrengung</li> <li>■ Menschliche Funktion</li> <li>■ Umgebung</li> </ul>
Ziele	<p>Die Teilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ kennen die Bedeutung der eigenen aktiven Bewegung und der Selbstkontrolle von alltäglichen Aktivitäten im pflegerischen Tun</li> <li>■ kennen die grundlegenden Kinaesthetics Konzepte und haben deren Bedeutung für ihr Arbeitsfeld reflektiert</li> <li>■ sind in der Lage, Menschen einfacher in ihrer Bewegung anzuleiten und sie dadurch in ihrer Gesundheitsentwicklung zu unterstützen</li> <li>■ entwickeln ihre persönlichen Bewegungs- und Handlungsfähigkeiten, um das Risiko von berufsbedingten Verletzungen und Überlastungsschäden zu reduzieren</li> </ul>
Methoden	<p>Im Grundkurs wird mit folgenden Lernschritten gearbeitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ anhand der eigenen Körpererfahrung die jeweiligen Inhalte bearbeiten</li> <li>■ Bewegungsanleitung an und mit gesunden Menschen in Partnerarbeit üben</li> <li>■ praktische Anwendungen aus dem Arbeitsfeld mit Patient:innen/Bewohnenden am Pflegebett bearbeiten (nur wenn möglich)</li> <li>■ anhand des Arbeitsbuches die Bewegungserfahrungen und ihre Bedeutung reflektieren</li> </ul>
Kursleitung	Monika Schmidiger, Kinaesthetics Trainerin Stufe 3, Partnerin Kinaesthetics Schweiz
Kursdaten	<p>1. Kurs: 20.03.2025 / 21.03.2025 / 06.05.2025 / 06.06.2025</p> <p>2. Kurs: 14.08.2025 / 15.08.2025 / 09.09.2025 / 14.10.2025</p>
Kurszeiten	08.30 – 16.00 Uhr
Kursort	Domicil Baumgarten, Bümplizstrasse 159, 3018 Bern
Besonderes	Nach dem 2. und 3. Kurstag wird ein Auftrag abgegeben, welcher Bestandteil des Kurses ist und dessen Erledigung für das Erlangen des Zertifikats zwingend ist.
Mitbringen	Eine Matte, bequeme Kleider, Socken, Schreibsachen
Kurskosten	CHF 800.00 für externe Teilnehmende