



**Bewegungsunterstützung
für private Pflege und Betreuung**

GRUNKURS Kinästhetik für pflegende Angehörige

Bayreuth 14.02.2026 – 02.05.2026

Kinästhetik für pflegende Angehörige

Menschen, die einen Angehörigen pflegen, bewältigen in ihrem Alltag große Herausforderungen. Sie führen einerseits ihr eigenes Leben und helfen andererseits dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung seiner alltäglichen Aktivitäten, so z.B. beim Aufstehen, bei der Körperpflege, beim Ankleiden, Sich-in-den-Rollstuhl-Setzen, Essen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung werden und die Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten beeinträchtigen.

Im Grundkurs Kinästhetik lernen pflegende Angehörige, ihre eigene Bewegungskompetenz zu entwickeln und diese zu nutzen, um ihre Angehörigen in ihrer Bewegungskompetenz zu fördern.

Dies führt dazu, dass pflegende Angehörige bei ihrer Tätigkeit gezielter auf ihre eigene Gesundheit achten und pflegebedürftige Angehörige größere Eigenaktivität, Mobilität und Selbständigkeit entwickeln können. Dadurch profitieren alle Beteiligten gleichermaßen von einer verbesserten Lebensqualität.

- Vertiefung und Wiederholung von einzelnen Kinästhetik-Konzepten
- Erweiterung der eigenen Bewegungs- und Handlungsfähigkeit
- Austausch von Erfahrungen mit Kinästhetik in der Pflege mit anderen Gruppenmitgliedern
- Ausprobieren von Lösungsmöglichkeiten für Bewegungsprobleme mit Klienten, Angehörigen und Kindern

Wer kann teilnehmen?

Der Grundkurs Kinästhetik richtet sich vorwiegend an Angehörige, Freunde, Nachbarschafts- oder ehrenamtliche Hilfen sowie Selbsthilfeorganisationen, die im privaten Bereich die Pflege oder Betreuung von Kindern unterstützen.

Die Kursleitung liegt bei Andrea Burgis, **Ergotherapeutin, zertifizierte Kinästhetik-Trainerin, Praxisanleitung**
+49 176 64067722
andrea.burgis@kinaesthetics-net.de

Kursumfang: 3 Termine

Daten im Detail:

Samstags 14.02./ 28.03./ 02.05.2026
jeweils von 9-17 Uhr mit 1h Mittagspause

Kosten

Die Kursgebühr wird von den Pflegekassen übernommen.

Eine Pflegestufe ist hierbei keine Voraussetzung.
25.-€ für Kursunterlagen/wird nicht von den Pflegekassen übernommen.

Anmeldung bei:

Netzwerkkoordination Anlaufstelle Pflege
Seniorenamt
Luitpoldplatz 13
95444 Bayreuth
0921/25-2025
Sendelbach 1-3
0921/793 169 16
ines.schramm@stadt.bayreuth.de

Was bietet der Grundkurs?

Die Teilnehmenden erfahren die 6 Konzepte der Kinästhetik und bringen diese mit ihrer häuslichen Pflegesituation in Verbindung.

Sie erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer eigenen Bewegung und der Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten.

Insbesondere geht es um die Fähigkeit, die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anpassen zu können.

Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz durch die Kinästhetik leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Veranstaltungsort:

BRK Schulungszentrum
BRK Kreisverband Bayreuth
Weiherstraße 19
95448 Bayreuth

Mitbringen:

Da in diesem Kurs auch am Boden gearbeitet wird, wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen und eine Wolldecke oder Matte mitzunehmen.

Formelles:

Nach erfolgreichem Abschluss des Grundkurses erhalten die TeilnehmerInnen von Kinaesthetics Deutschland das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs *Kinaesthetics Pflegende Angehörige*.

Inhalt:

In Absprache mit den Bedürfnissen der Teilnehmenden:

- Sensibel werden für die eigene Bewegung
Konzept Interaktion
- Der Umgang mit Gewicht
Konzept Funktionale Anatomie
- Bewegungsmuster verstehen
Konzept Menschliche Bewegung
- Unterstützen als Lernangebot
Konzept Anstrengung
- Der Lernprozess in der Familie
Konzept Menschliche Funktion
- Der Umgang mit Hilfsmitteln
Konzept Umgebung

Methodik:

Einzel erfahrung

Lenken der Aufmerksamkeit auf Unterschiede in der eigenen Bewegung anhand der Konzeptblickwinkel.

Partner erfahrung

Wahrnehmen von Unterschieden in der eigenen Bewegung während der Interaktion mit einem anderen Menschen.

Anwendungserfahrung

Bearbeiten von konkreten Fragestellungen aus dem Pflege- und Betreuungsalltag.

Planen und Umsetzung des eigenverantwortlichen Lernprozesses im Pflege- und Betreuungsalltag.

Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses.

Die Teilnehmenden lernen, während der täglichen Pflege und Betreuung ihre Aufmerksamkeit bewusst auf ihre eigene Bewegung zu lenken.

Sie entwickeln erste Ideen für ihre häusliche Pflegesituation, um die Selbstständigkeit des pflegebedürftigen Angehörigen zu unterstützen und für sich selbst körperliche Entlastung zu finden.



regionales Netzwerk Pflege
Stadt und Landkreis Bayreuth



Kreisverband Bayreuth