



## Kinaesthetics Lebensqualität im Alter

Dieses Programm thematisiert die Entwicklung der Bewegungskompetenz zugunsten der individuellen Gesundheitsentwicklung und Lebensqualität im Alter.

Die Vorstellung des Alters ist oft mit der Befürchtung verbunden, dass es zu Beschwerden, Gebrechlichkeit und einer Einbusse an Lebensqualität führt. Alte Menschen müssen aber nicht zwingend steif und unbeweglich werden. Wie ein Mensch altert, steht in engem Zusammenhang mit seinem aktuellen alltäglichen Bewegungsverhalten und seiner persönlichen Bewegungsgeschichte.

Aus der Sicht von Kinaesthetics können Bewegungsmuster ein Leben lang verfeinert, gelernt oder verlernt werden. Oft lässt sich bei älteren Menschen eine Verarmung dieser Muster feststellen, die auf (Ver-)Lernprozessen beruht. Aus dieser Perspektive hat „lebenslanges Lernen“ nicht nur eine kognitive, sondern auch eine körperliche und gesundheitsrelevante Bedeutung. Menschen jeden Alters können ihre Bewegungskompetenz weiterentwickeln und dadurch ihre Lebensqualität positiv beeinflussen. Bewegungskompetenz meint mehr als nur Beweglichkeit, Muskelkraft oder Fitness. Der Begriff bezeichnet den kreativen und angepassten Umgang mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten.

In *Kinaesthetics Lebensqualität im Alter* lernen die TeilnehmerInnen, durch die bewusste Aufmerksamkeit auf die eigene Bewegung ihre Wahrnehmung zu sensibilisieren, in alltäglichen Aktivitäten die eigenen Bewegungsmöglichkeiten neu zu entdecken und ihr Leben aktiv, gesund und selbstständig zu gestalten.

### Kursangebote

Basiskurse für das Programm *Kinaesthetics Lebensqualität im Alter* werden von speziell dafür ausgebildeten Kinaesthetics-TrainerInnen angeboten. Eine Liste von TrainerInnen, die in Kooperation mit Kinaesthetics Schweiz arbeiten und sich durch regelmässige Fortbildungen an einem kontinuierlichen Qualitätsentwicklungsprozess beteiligen, befindet sich auf [www.kinaesthetics.ch](http://www.kinaesthetics.ch).

## Der Grundkurs

Der Kinaesthetics-Grundkurs ist der erste Basiskurs im Kinaesthetics-Bildungssystem. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung anhand der 6 Kinaesthetics-Konzepte. Dadurch können die TeilnehmerInnen in ihrem Alltag erste Anpassungen machen, die sich positiv auf ihre Lebensqualität auswirken.

## Zielgruppe

Der Grundkurs *Kinaesthetics Lebensqualität im Alter* richtet sich an Menschen ab ungefähr 50 Jahren, die beweglich älter werden möchten.

## Inhalte

- Sensibel werden für die eigene Bewegung  
Konzept Interaktion
- Die Möglichkeiten der eigenen Anatomie entdecken  
Konzept Funktionale Anatomie
- Bewegungsmuster verstehen  
Konzept Menschliche Bewegung
- Mit weniger Kraft mehr bewirken  
Konzept Anstrengung
- Mein persönlicher Entwicklungsprozess  
Konzept Menschliche Funktion
- Die Umgebung aktiv gestalten  
Konzept Umgebung

## Ziele

Die TeilnehmerInnen

- erfahren und kennen die 6 Kinaesthetics-Konzepte und bringen diese mit ihren alltäglichen Aktivitäten in Verbindung.
- erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer eigenen Bewegung und ihrer Gesundheitsentwicklung.
- lenken während ihrer alltäglichen Aktivitäten mit Hilfe einzelner Konzeptblickwinkel ihre Aufmerksamkeit bewusst auf ihre eigene Bewegung.
- entwickeln erste Ideen, um ihre Bewegungskompetenz im Alltag so zu nutzen, dass sie ihre alltäglichen Herausforderungen vielfältig und selbstständig gestalten können.

## Methodik

- Einzelerfahrung  
Lenken der Aufmerksamkeit auf Unterschiede in der eigenen Bewegung anhand der Konzept-Blickwinkel.
- Partnererfahrung  
Wahrnehmen von Unterschieden in der eigenen Bewegung während der Interaktion mit einem anderen Menschen.
- Anwendungserfahrung  
Bearbeiten von persönlichen Fragestellungen aus dem Alltag.
- Planen und Umsetzen des eigenverantwortlichen Lernprozesses im Alltag.
- Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses.

## Kursdauer

Die empfohlene Kursdauer beträgt 24 Stunden. Eine Strukturierung des Kurses als Lernphase begünstigt eine nachhaltige Umsetzung in der Praxis.

## Formelles

Nach erfolgreichem Abschluss des Grundkurses erhalten die TeilnehmerInnen von Kinaesthetics Schweiz das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs *Kinaesthetics Lebensqualität im Alter*.