

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 des Fachgebiets Kinästhetik 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 Teilnehmenden, 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.

Was ist Kinästhetik?

Das zentrale Thema der Kinästhetik ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungskompetenz in alltäglichen Aktivitäten. Die Qualität unserer meist unbewussten Bewegungsmuster hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung und Lebensgestaltung.

Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbstständige Lebensgestaltung ist eine große Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten. Insbesondere geht es um die Fähigkeit, die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anpassen zu können. Mithilfe der Kinästhetik können Menschen jeden Alters die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit im Alltag bearbeiten.

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



Partnerin
Kinaesthetics
Österreich

Silvia Schildorfer
www.wirksam-sein.at



Kinaesthetics



Kinaesthetics
Lebensqualität im Alter

Grundkurs

Der Grundkurs

Der Kinaesthetics-Grundkurs ist der erste Basiskurs im Kinaesthetics-Bildungssystem. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung anhand der 6 Konzepte der Kinästhetik. Dadurch können die Teilnehmenden 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.

Methodik

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

Daten im Detail

16.09. / 30.09. / 14.10. / 28.10.2025

Zeiten

09:00 - 17:00 Uhr

Ort

Lebensraum
Josef Wolfikstraße 7
2000 Stockerau

Kosten

4 Schulungstage: Euro 500.00
inkl. Kursunterlagen, Entwicklungsgebühr von Euro 30.00, sowie Jausenverpflegung

Ziele

Die Teilnehmenden

- erfahren und kennen die 6 Konzepte der Kinästhetik 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.

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

Formelles

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

Veranstalteradresse

Feldgasse 6/2/2
2000 Stockerau

Leitung

Silvia Schildorfer

Anmelden bei

Silvia Schildorfer
+43 660 62 96 059
silvia.schildorfer@kinaesthetics-net.at
Anmeldeschluss: 29.08.2025

Mitbringen

bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Schreibstift