



Bezirksgemeinschaft Pustertal
Comunità Comprensoriale Valle Pusteria
Comunità Comprensoriala Val de Puster

Kontakt Kinaesthetics

Dantestraße 2h/i Via Dante
39031 Bruneck - Brunico (BZ)

Tel. +39 347 2254531
Mail: kinaesthetics@bzgpust.it

www.bezirksgemeinschaftpustertal.it

graphic © 25 nadia-huber.com | bilder.gerdeler.com



Kinaesthetics
Cinestetica

Gesundheit in Bewegung

Was ist Kinaesthetics?

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Alltägliche, oft unbewusste Bewegungsmuster haben einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und Lebensgestaltung. Es geht darum, **sensibel** für die eigene Bewegung zu werden und die Bewegungsmuster zu erweitern.

Der Variantenreichtum, mit dem wir unsere Bewegung – bewusst oder unbewusst – in ganz alltäglichen Aktivitäten an die jeweilige Situation anpassen, **beeinflusst Gesundheitsentwicklung und Lebensqualität.**



Kinaesthetics in der Bezirksgemeinschaft Pustertal

Das Angebot umfasst Workshops, Grundkurse und individuelle Beratungen für folgende Zielgruppen:

- **Mitarbeiter:innen innerhalb der Bezirksgemeinschaft Pustertal**
Workshops, Grundkurse, individuelle Beratungen für Mitarbeitende aus allen Bereichen (Pflege, Verwaltung, Betreuung usw.).
- **Pflegende Angehörige**
Als pflegende Angehörige bewältigen Sie täglich große Herausforderungen. Sie lernen in der Kinaesthetics die Bewegung so zu nutzen, dass sich der pflegebedürftige Angehörige möglichst lange selbstständig bewegen kann, was wiederum der eigenen Gesundheit zugutekommt. Der Fokus liegt auf Erleichterungen in der Mobilisation von Mitmenschen ohne Heben und Tragen.
- **Klient:innen**
Sie werden in Ihrer Bewegung unterstützt, um Ihre Selbstständigkeit beizubehalten.