

## Ausschreibung



**Kinaesthetics**  
Lebensqualität im Alter

### Bewegungswerkstatt „beweglich älter werden“

#### Worum geht es?

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.

Viele Menschen schränken im Alter ihre Tätigkeiten ein, weil sie Angst davor haben zu fallen oder gar zu stürzen. Sie verlernen zum Beispiel, sich auf den Boden zu setzen und wieder aufzustehen, zumal das in unserer Kultur auch nicht üblich ist. Je mehr ein Mensch aber seine Bewegungsmuster einschränkt, desto ungelenkiger wird er. Und je ungelenkiger er wird, desto mehr verliert er seine Anpassungsfähigkeit. Dies wiederum führt zu einem grösseren Sturz- und Verletzungsrisiko und verständlicherweise zu noch mehr Angst.

Aus der Sicht von Kinaesthetics werden Bewegungsmuster ein Leben lang verfeinert, gelernt oder verlernt. 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 beim Verrichten der alltäglichen Aktivitäten wie Aufstehen, sich Anziehen, Fussnägel schneiden etc.

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. Dadurch können Menschen lernen, die Gestaltung von Alltagsaktivitäten an ihre aktuellen, individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten anzupassen - und trotz abnehmender Ressourcen beweglich zu bleiben oder zu werden.

## Ziele

- Sie lernen Blickwinkel kennen, um Ihre eigene Bewegung gezielt und differenziert wahrzunehmen.
- Sie erkennen Ihre eigenen Bewegungsmuster in alltäglichen Aktivitäten .
- Sie entdecken und erweitern Ihre individuellen Bewegungsmöglichkeiten.
- Sie entwickeln Ideen, wie Sie Ihre Bewegungskompetenz im Alltag weiterentwickeln können, um die Sturzgefährdung zu reduzieren.

## Inhalt

- Sensibilisierung der Wahrnehmung der eigenen Bewegung
- Entdecken der individuellen Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsmuster in verschiedenen Positionen und Positionswechseln zwischen Rückenlage und Stehen
- Kreativer Umgang mit Kraft und Anstrengung in alltäglichen Aktivitäten
- Umgebungsgestaltung

## 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.

## Voraussetzungen

Freude, sich mit der eigenen Bewegung auseinanderzusetzen und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erkunden.

## Zielgruppe

Diese Bewegungswerkstatt richtet sich an Menschen ab ungefähr 50 Jahren, die beweglich älter werden möchten.

## Leitung

Claudia Gwerder, Rita, Schmucki, Stirnimann Daniel



## Nächste Termine

Freitag, 23.08.2013  
Freitag, 13.09.2013  
Freitag, 18.10.2013  
Freitag, 22.11.2013  
Freitag, 13.12.2013

## Zeit

14.00 – 16.00 Uhr

## Unkostenbeitrag

CHF 7.50

## Mitbringen

Bequeme Kleider, Antirutschsocken, Matte oder Wolldecke

## Ort



StiGwer Crowns GmbH  
Kapellenweg 2  
6030 Ebikon  
Tel: 041 450 04 45  
Mail : [ebikon@kinaesthetics-net.ch](mailto:ebikon@kinaesthetics-net.ch)

## Anmelden

Da die Platzzahl beschränkt ist, bieten wir um telefonische Anmeldung.