

„MH Kinaesthetics it's more than movement“ – Dr. Lenny Maietta, Kinaesthetics Begründerin



**KMLH**



**Kinaesthetics MLH GmbH** Sonnenweg 3  
DE-72181 Starzach  
T: + 49 (0) 7478 9290-10  
F: + 49 (0) 7478 9290-136  
info@kinaesthetics-mlh.com

**KMLH AT/IT KG** Trag 12  
A-8541 Hollenegg  
T: +43 3467 2182  
office@kinaesthetics-austria.at

[www.kinaesthetics.com](http://www.kinaesthetics.com)

Grundkurs | Aufbaukurs | Zertifizierungskurs



**KMLH**



#### MH Kinaesthetics Bildungsprogramm

##### MH Kinaesthetics Anwenderprogramm

- Grundkurs (Bewegung in Alltagsaktivitäten erhalten und erweitern)
  - Aufbaukurs (Bewegungsressourcen entdecken und gemeinsam lernen)
  - Zertifizierungskurs (Begleitungsprozesse gestalten und gemeinsam lernen im Team und in der Organisation)
- Abschluss als MH Kinaesthetics Zertifizierter/e Anwender/in

##### MH Kinaesthetics Trainerprogramm

- Grundkurs Trainer Ausbildung (Trainer/in für Grundkurse)
- Aufbaukurs Trainer Ausbildung (Trainer/in für Aufbaukurse)
- Zertifizierungskurs Trainer Ausbildung (Trainer/in für Zertifizierungskurse)

und weitere Fort- und Weiterbildungsangebote für alle Berufe im Gesundheitswesen

**MH:** Drs Lenny **Maietta** und Frank **Hatch**,  
Begründer der Kinaesthetics, Santa Fe, USA „The Original“  
**Kinaesthetics** (altgriechisch):  
Kineō: „bewegen, sich bewegen“ und aisthesis „Wahrnehmung, Erfahrung“

## MH Kinaesthetics Grundkurs für Berufe im Gesundheitswesen

Bewegung in Alltagsaktivitäten  
erhalten, fördern und weiter  
entwickeln



## Was ist MH Kinaesthetics?

MH Kinaesthetics, das Original, ist eine Lehre der menschlichen Bewegung, die es ermöglicht die eigene Bewegung in Alltagsaktivitäten wahrzunehmen und schätzen zu lernen.

Die so entstehende höhere Bewegungsqualität und Bewegungssensibilität wirkt sich positiv und nachhaltig auf die Gesundheitsentwicklung aus.

Die Gesundheitsentwicklung beschreibt einen lebenslangen Prozess. Jeder Mensch kann diesen in verschiedenen Alltagsaktivitäten und in der Unterstützung von Patienten, Bewohnern und Klienten durch die bewusste Gestaltung von Bewegungen positiv beeinflussen.

## Für wen ist der MH Kinaesthetics Grundkurs gedacht?

Für alle, die im Bereich des Gesundheits- und Sozialwesens arbeiten und andere Menschen pflegen, betreuen, unterstützen und fördern.

### Wieviel Stunden umfasst der MH Kinaesthetics Grundkurs?

3 bis 4 Tage, 18 bis 24 Zeitstunden.



KMLH

## Worum geht es im MH Kinaesthetics Grundkurs?

Im Zentrum des Grundkurses steht die eigene Bewegung in alltäglichen Aktivitäten und die Bewegung bei der Unterstützung von Menschen aller Altersklassen in unterschiedlichen Lebensphasen und Situationen.

Im Grundkurs lernen die Teilnehmer/innen wie sie andere Menschen in ihrer Bewegung unterstützen statt die Bewegung selbst zu übernehmen oder zu heben, wie z.B. beim Aufstehen, Fortbewegen, beim Waschen, An- und Ausziehen, Essen und Trinken etc..

Sie bearbeiten die MH Kinaesthetics Konzepte und lernen dadurch Bewegungen in alltäglichen Aktivitäten aus verschiedenen Perspektiven zu erfahren, zu verstehen und im Sinne der Gesundheitsentwicklung und Selbstständigkeit aller Beteiligten anzupassen.

Sie entdecken Bewegungsvarianten für sich selbst und für die Menschen, die sie pflegen, betreuen, unterstützen und fördern.



KMLH

## Was ist das Ziel des MH Kinaesthetics Grundkurses?

Die Teilnehmer/innen reduzieren ihre täglichen körperlichen Überlastungen und die Verletzungsgefahr und entwickeln ein Bewusstsein für gesunde Bewegungen.

Darüber hinaus können schwierige Aktivitäten, z.B. die Bewegung vom Liegen ins Sitzen oder ins Stehen, die oft zwei oder mehrere Personen bedürfen, möglicherweise von einer Person unterstützt werden.

## Was wird wie im MH Kinaesthetics Grundkurs gelernt?

Das Achten auf die eigene Bewegung, um

- Bewegungsmuster und Handling zu reflektieren
- Sensibler in der Bewegung zu sein und Handlingskompetenzen zu erweitern
- Die eigene Bewegungsfähigkeit für andere zu nutzen
- Bewegung in Alltagsaktivitäten zu erweitern
- Verständnis über Gesundheits- Entwicklungs- und Lernprozesse zu überprüfen und anzupassen
- Eigene Bewegung und Bedeutung für Gesundheits- Entwicklungs- und Lernprozesse zu verstehen.



KMLH