

# Grundkurs im Gesundheitswesen



**27.10 + 28.10 / 8.12. 2026**

**vun 8:30 bis 16:00**

**Zielgruppe : Berufsgruppen aus dem Gesundheitswesen**

**Ort : Gero - 1, rue du dernier sol, L-2543 Bonnevoie**

**Organisator & Anmeldung: GeroPRO, [www.gero.lu](http://www.gero.lu)**

**!! op Lëtzebuergesch**

Sie werden in diesem Kurs Konzepte kennen lernen, die Kinaesthetics für Ihre Bewegungskompetenz und Gesundheitsentwicklung anbietet. Hier einzelne Themen:

- . einen leichten und wirksamen Bewegungsspielraum im Arbeitstag erfahren und erweitern
- besondere Bewegungsfähigkeiten sind hier nicht erforderlich-
- . sich in Bewegung an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der hilfsbedürftigen älteren Klienten anpassen. Wenn Menschen sich einfacher und effektiver bewegen ist die Wirkung auf alle inneren vitalen Prozesse positiv
- . den Umgang mit Gewicht neu entdecken: heben, manipulieren, Kraft einsetzen oder eher bewegen, begleiten und sanft steuern.

Wenn die Mitarbeiter im Gesundheitswesen körperliche Leichtigkeit im Tun erleben, werden Verletzungen reduziert, die Selbstwirksamkeit steigt

Das Lernen mit Kinaesthetics beginnt mit dem “*Achten auf sich selbst*” - im eigenen Tun und ermöglicht:

- die Rolle der Bewegung in Gesundheits- und Lernprozessen konkret zu verstehen und zu vertiefen
- die eigenen Annahmen über Gesundheit, bei sich und dem hilfsbedürftigen Menschen, zu überprüfen und anpassen
- Bewegungssensibilität und Handlings-Kompetenz mit Bewohnern zu entwickeln

## Lernmethode

- Bewegungslehre am eigenen Körper – in real time
- Bewegungserfahrungen und Anleitungen mit Partnern / mit Bewohner
- berufliche Aktivitäten aus dem Arbeitsfeld anhand der Kinaesthetics Konzepte neu bearbeiten

## Sprache

Lëtzebuergesch (Dokumentation nach Wunsch auf deutsch oder französisch, bitte bei der Anmeldung angeben)

## Referenti\*nen

Daniela Fochs-Bohn, Doris Schneider-Peter

## Praktisches

**Für den guten Ablauf der Fortbildung ist die Präsenz der Teilnehmer am ersten Tag erforderlich.**

**Zum Mitbringen:** Warme Antirutsch-Socken, eventuell eine Decke und ein Kissen (bequem am Boden), etwas zum Schreiben. Bitte achten Sie auf bequeme Kleidung.

**Praxisbegleitungen:** Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten an einer Praxisbegleitung mit der Kursleiterin, in respektvoller Interaktion mit Bewohnern aus ihrer Institution -während oder nach der Kurszeit- teilzunehmen.

Möglichkeiten können während des Kurses mit den Teilnehmern besprochen werden.

*Mat frëndleche Gréiss a bis geschwënn*

*Kinaesthetics wurde in den 1970' Jahren von Frank W. Hatch und Linda S. Maietta „Lenny“ (1950–2018) gegründet und weiterentwickelt, auf Erkenntnissen der Verhaltenskybernetik (K. U. Smith), der Medizin, der Physik und der Neurowissenschaften. Die Feedback-Control-Theory nach Norbert Wiener bildet ein wesentliches Fundament dieses Lernsystems über Steuerungsprozessen und in dem die Wahrnehmung der eigenen Bewegung als zentraler Weg zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung betrachtet wird.*