



INFORMATIONSBLATT IN LEICHTER SPRACHE

KINAESTHETICS

Was ist Kinesthetics?

- Hier geht es um die **Bewegung im Alltag**.
- Kinaesthetics hilft uns, **jeden Tag besser auf unsere Bewegung zu achten**.
- So können wir **gesünder leben**.



Kinaesthetics in der Pflege

Menschen in der Pflege benutzen Kinaesthetics, um **Menschen zu helfen sich zu bewegen**.

Zum Beispiel:

- alten Menschen
- Menschen mit Behinderung

Es erleichtert den Alltag beim Gehen, Stehen, Heben, Tragen und vieles mehr.

Was lernt man bei Kinaesthetics?

- Wie man sich bewegt, um den Körper zu schonen.

Was wird angeboten?

- Angeboten werden Kurse und Beratung.

Wer kann diesen Kurs besuchen?

- Mitarbeiter der Bezirksgemeinschaft.
- Personen die andere Menschen pflegen (Pfleger, Angehörige)
- Betreute und Klienten.



Bezirksgemeinschaft **Pustertal**
Comunità Comprensoriale **Valle Pusteria**
Comunità Comprensoriala **Val de Puster**

Wo findest du uns?

Wenn du Fragen hast, kannst du uns anrufen oder uns auch schreiben.

Dantestraße 2h/i
39031 Bruneck



Du kannst eine E-Mail
schreiben an:

kinaesthetics@bzgpust.it