

ANZEIGER

OBERFREIAMT

Kineasthetics für Senioren

Mittel zur Beweglichkeit erlernen

Seit Januar bietet das Zentrum Aettenbühl in Sins interessierten Senioren die Bewegungswerkstatt an. Die Kurse des Zentrums für Bildung und Bewegung dauern noch bis in den November.

Kineasthetics kann mit «Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung» übersetzt werden. Die Bewegungswahrnehmung führt zu einer erhöhten Achtsamkeit für die Qualitäten und Unterschiede der eigenen Bewegung in allen alltäglichen Aktivitäten. Diese entwickelte Bewegungskompetenz meint mehr als nur Muskelkraft oder körperliches Training, wie es in Fitnessstudios gefördert wird. Die Bewegungskompetenz bezeichnet aus dieser Perspektive die Möglichkeit, Alltagsaktivitäten an die aktuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten anzupassen. Dies erhält und

entwickelt trotz abnehmender Ressourcen im Alter die Beweglichkeit.

Bewusster bewegen

Eigentlich denkt man über die eigenen Körperbewegungen gar nicht nach: «Es passiert einfach». In der Bewegungswerkstatt vermittelt Kursleiter Erich Weidmann aus Brugg den Teilnehmenden Kniffs und Tricks, wie sie mit ihrem Bewegungsapparat gezielt umgehen können. Die Senioren entdecken Möglichkeiten, sich besser aufzurichten, Schmerzen bei gewissen Bewegungen zu vermeiden, gelöst aufzustehen, sei es vom Bett, vom Stuhl, vom Boden. Viele alltägliche Bewegungsabläufe können – vor allem pflegebedürftigen – Menschen schnell Mühe bereiten. Die Förderung der Bewegungskompetenz ist daher ein zentrales Anliegen der Bewegungswerkstatt. Dazu muss man seinen Körper kennen, die Funktionen

ausloten. Weidmann erklärt die verschiedenen Körperteile bis ins kleinste Detail, zu was kann ich sie gebrauchen, zu was dienen sie, wie setze ich sie am Besten ein. Durch Trainieren der einzelnen Körperteile kann man auch wiederkehrende Schmerzen verringern oder gar ganz ausschalten.

Sturzrisiko mindern

Gerade im Alter kann ein Sturz Gefahren mit sich bringen, weil die Knochen nicht mehr so stabil sind. Es ist Erich Weidmanns Ziel, den Senioren «die Angst vor dem Boden» zu nehmen. Anstatt einen Sturz zu verhindern, sollen die Menschen versuchen, kontrolliert zu Boden zu gehen und wieder aufzustehen. «Bei einem Sturz geht man automatisch in Streckposition, dabei ist die Gefahr einer Verletzung viel grösser. Wenn die Gefahr vom Boden fehlt, beugt man sich beim Fallen, es entsteht ein Rollen und die Verletzungsgefahr ist viel geringer», erklärt Weidmann. Durch die regelmässigen Übungen von «Zu-Boden-gehen» und Aufstehen verlieren die betagten Leute die Angst und mit der Zeit stellt sich sogar der Spassfaktor ein, wie der Schreibende beim aktiven Mitmachen selber feststellen konnte.

Bis ins hohe Alter selbständig

Ziel der vom Zentrum Aettenbühl und ihrem Leiter Paul Villiger organisierten «Bewegungswerkstatt» ist, den betagten Menschen Mittel und Wege aufzuzeigen, die Selbständigkeit im Alter zu verbessern oder mindestens zu halten. Kursleiter Erich Weidmann ist denn auch des Lobes voll über den Sinsler Zentrumsleiter, der erkannt hat, wie er den Senioren Erleichterung verschaffen kann



Besuchen Sie unsere Ausstellung
www.schreinerei-bruendler.ch



Erich Weidmann, diplomierter Kineasthetics-Instruktor, vermittelt humorvoll sein immenses Wissen.

durch tiefes Wissen über den eigenen Körperaufbau, durch den gezielten Einsatz der Knochenfunktionen in heiklen und kritischen Situationen und durch das Wissen über den eigenen Körper im Allgemeinen.
Rinaldo Cornacchini

Die Bewegungswerkstatt im Zentrum Aettenbühl in Sins dauert noch acht Mal bis zum 7. November. Die Sequenzen dauern jeweils 45 Minuten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Infos unter www.bewegt.ch. (rico)



Richtig aufstehen ist auch für Anni Burkart wichtig. Spitex-Präsidentin Yvonne Haller fungiert dabei als Assistentin. Fotos: rico

Guten Morgen!

Freude am Schlafen – ein Bett von uns

Magic Schlaf
Beat und Heidi Leutenegger
Bundesstrasse 1
6300 Zug
Tel. 041 710 00 38

magicschlaf.ch

Magic Schlaf
Wasserbett- und Bettencenter Zug



AN 20941 *