



Kinaesthetics- Trainerin
 Klara Zöchbauer
 Tegethoffstraße 3/35
 4840 Vöcklabruck
 Privat: 07672 78661
 Mobile: 0664 7310 6338
klara.zoechbauer@kinaesthetics-net.at
www.bewegungscafe.at
voecklabruck@kinaesthetics-net.at
<http://voecklabruck.kinaesthetics.at>



Kinaesthetics-Trainerin
 Eckhart Melitta
 Fachsozialbetreuerin/Altenarbeit
 Im Forst 4b
 4644 Scharnstein
 Mobile: 0664 260 7420
melitta.eckhart@kinaesthetics-net.at



Kinaesthetics-Trainerin
 Hofer Lucia
 Nettingsdorfer Straße 102
 4053 Ansfelden
 Geschäft: 0676 8734 1411
lucia.hofer@kinaesthetics-net.at
lucia.hofer@bewegenstattheben.com
www.bewegenstattheben.com



Kinaesthetics-Trainerin
 Obermühlner Karin
 Grüner Weg 12
 4160 Aigen in Mühlkreis
 Privat: 07281 20013
 Mobile: 0664 911 3814
karin.obermuehlnr-bauer@kinaesthetics-net.at



Kinaesthetics-Trainerin
 Etzelsdorfer Annemarie
 Fachsozialbetreuerin/Altenarbeit
 Hauptstraße 12
 4565 Inzersdorf im Kremstal
 Mobile: 0676 5073114
annemarie.etzelsdorfer@kinaesthetics-net.at

Kontakte



kostenlos anrufen...
 Tel.-Nr. 0800 / 20 22 19
www.viterma.com



Seniorenheim der Stadt Vöcklabruck
 Am Pfarrfeld 1
 4840 Vöcklabruck,
 Tel.: (+43 7672) 27922
 Fax: (+43 7672) 279 22-27
 E-Mail: office.seniorenheim@voecklabruck.at
<http://www.voecklabruck.at>



Stadtamt Vöcklabruck
 Klosterstraße 9
 4840 Vöcklabruck
 Tel: 07672 760-0
 Fax: 07672 760-81
 E-Mail stadtamt@voecklabruck.at
www.voecklabruck.at



Bewegungscafe.at

Zentrum für Kinaesthetics

Bewegungswerkstatt/Bewegungscafe



Zentrum für
Kinaesthetics
 Vöcklabruck

Bewegungscafe

Sie erhalten eine kostenlose Information und Beratung über Kinaesthetics. Erfahren Sie selbst wie Sie mit Kinaesthetics ihre Bewegungsmöglichkeit erforschen und weiterentwickeln können.

- Das Bewegungscafe bietet eine Lernumgebung zum Erforschen und weiterentwickeln alltäglicher Aktivitäten.
 - Sei es an ihrem Arbeitsplatz
 - In ihrem Haushalt
 - Pflgende Angehörige
 - Menschen mit einem Handicap
- Interessante Gespräche entfalten sich beim Cafe.



- Die Teilnehmenden entscheiden selbst, wie und welcher Art sie sich in Aktivitäten einlassen.
- Das Bewegungscafe findet zweimal im Jahr statt.

Bewegungswerkstatt

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 Bewegungsverhalten und seiner persönlichen Bewegungsgeschichte.

Aus der Sicht von Kinaesthetics können Bewegungsmuster ein Leben lang verfeinert, gelernt oder verlernt werden. Oft lässt sich bei älteren Menschen eine Verarmung dieser Muster feststellen, die auf (Ver-) Lernprozessen beruht. Aus dieser Perspektive hat ein „lebenslanges Lernen“ nicht nur eine kognitive, sondern auch eine körperliche und gesundheitsrelevante Bedeutung.

Menschen jeden Alters können ihre Bewegungskompetenz entwickeln 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.



Jede Gruppe der Werkstatt ist während 45-50 Minuten in Bewegung. Danach wird die Erfahrung bei Kaffee und Kuchen ausgewertet.

Ein Viertel der Teilnehmenden beschreiben, dass ihnen nur schon der Weg zum Boden und zurück viel Sicherheit zurückgibt.

Die Anleitungen sind so gestaltet, dass die Teilnehmer einerseits in Bewegung sind und andererseits die Feinheiten in der eigenen Bewegung entdecken können.

Die Bewegungswerkstatt findet einmal im Monat statt.

Kostenbeitrag: 12,00€



Zentrum für
Kinaesthetics
Vöcklabruck