

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



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

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nur die männliche Personenbezeichnung verwendet, die weibliche Form ist dabei jeweils mit eingeschlossen.

**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 Schwanberg  
T: +43 3467 2182  
office@kinaesthetics-austria.at  
[www.kinaesthetics.com](http://www.kinaesthetics.com)

#### MH Kinaesthetics Bildungsprogramm für alle Berufe im Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich

##### 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 Anwender

##### MH Kinaesthetics Trainerprogramm

- Grundkurs-, Aufbaukurs- und Zertifizierungskurs Trainer Ausbildung

##### MH Kinaesthetics Seminare

- Pflegende Angehörige
- Eltern und Kinder mit Handicap
- AbiA: Alltagsbewegung in jedem Alter



MH Kinaesthetics

Grundkurs im Rettungswesen

Bewegungsressourcen nutzen,  
um weniger und effektiver zu Heben und zu Tragen

## 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 Bewegungssensibilität wirkt sich positiv und nachhaltig auf die Gesundheitsentwicklung aus.

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

## Für wen ist der Grundkurs gedacht?



KMLH

Für alle, die im Bereich Krankentransport und Rettungsdienst arbeiten.

### Wie viele Stunden umfasst der MH Kinaesthetics Grundkurs?

18 – 24 Zeitstunden. Die Aufteilung der Stunden erfolgt unter Berücksichtigung der organisatorischen Möglichkeiten. Direkte Umsetzung des Gelernten ins praktische Umfeld unter Berücksichtigung der Hilfsmittel, Infrastruktur und Umgebung durch Begleitung von Trainern.

## Worum geht es im MH Kinaesthetics Grundkurs?



KMLH

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

Im Grundkurs lernen die Teilnehmer, wie sie Menschen, die sich selbst bewegen können und dürfen, in ihrer Bewegung unterstützen statt die Bewegung selbst zu übernehmen und zu heben. Außerdem lernen sie, wie sie bei Bedarf Menschen sowie schwere Gegenstände effektiver heben und tragen können, ohne sich selbst zu verletzen.

Sie bearbeiten die Kinaesthetics Konzepte und lernen dadurch, Bewegungen in alltäglichen Aktivitäten / Situationen aus verschiedenen Perspektiven zu erfahren, zu verstehen und im Sinne der Gesundheitsentwicklung unter Berücksichtigung der Möglichkeiten und Ressourcen aller Beteiligten anzupassen.

Sie entdecken Bewegungsvarianten für sich selbst und für die Menschen, die sie unterstützen und begleiten.

## Was ist das Ziel des MH Kinaesthetics Grundkurses?

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

Darüber hinaus können verschiedene schwierige Aktivitäten, wie z.B. die Bewegung von einem Ort zum andern mit unterschiedlichen Hilfsmitteln, die oft zwei oder mehrere Personen bedürfen, möglicherweise von einer Person unterstützt werden.

## Was wird wie im MH Kinaesthetics Grundkurs gelernt?



KMLH

- 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 Gesundheitsentwicklung zu verstehen