



## Kinästhetik-Grundkurs für Podolog:innen

Der Kinästhetik-Grundkurs ist der erste Basiskurs des Kinästhetik-Bildungsweges und richtet sich speziell an Podolog:innen. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungskompetenz anhand der sechs Konzepte der Kinästhetik. Die Qualität unserer – meist unbewussten – Bewegungsmuster hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung und Lebensgestaltung. Entscheidend dafür ist, dass wir über viele verschiedene Bewegungsmöglichkeiten verfügen. Insbesondere geht es um die Fähigkeit, die eigenen Bewegungen gezielt an die sich verändernden Bedingungen anpassen zu können. Mithilfe der Kinästhetik können Menschen jeden Alters die Qualität ihrer Bewegungen steigern, ihren persönlichen Handlungsspielraum erweitern und die Anpassungsfähigkeit im Alltag verbessern. Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz durch die Kinästhetik leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

### Inhalte:

- Beziehung über Berührung und Bewegung – Konzept Interaktion
- Die Kontrolle des Gewichtes in der Schwerkraft – Konzept Funktionale Anatomie
- Das Potenzial von Bewegungsmustern – Konzept Menschliche Bewegung
- Selbstständigkeit und Wirksamkeit unterstützen – Konzept Anstrengung
- Alltägliche Aktivitäten verstehen – Konzept Menschliche Funktion
- Die Umgebung nutzen und gestalten – Konzept Umgebung

### Daten/Zeiten:

Freitag, 20. Februar 2026, 09.00–16.30 Uhr  
Samstag, 21. Februar 2026, 09.00–16.30 Uhr  
Freitag, 12. Juni 2026, 09.00–16.30 Uhr  
Samstag, 13. Juni 2026, 09.00–16.30 Uhr  
**oder**  
Freitag, 21. August 2026, 09.00–16.30 Uhr  
Samstag, 22. August 2026, 09.00–16.30 Uhr  
Freitag, 16. Oktober 2026, 09.00–16.30 Uhr  
Samstag, 17. Oktober 2026, 09.00–16.30 Uhr

### Ort:

Berufsschule Zofingen

### Kosten:

CHF 750.– für Mitglieder, CHF 500.– für Lernende, CHF 1050.– für Nichtmitglieder



**Kursleitung:** Claudia Ineichen, Pflegefachfrau HF und Spezialistin für angewandte Kinästhetik

**Kursziele:** Die Teilnehmer:innen ...

- ... kennen die sechs Kinästhetik-Konzepte und bringen sie mit ihrem beruflichen Praxisalltag in Verbindung.
- ... erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer eigenen Bewegungen und der Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten.
- ... lenken während der täglichen Arbeit mithilfe einzelner Konzeptblickwinkel ihre Aufmerksamkeit bewusst auf ihre eigene Bewegung.
- ... entwickeln erste Ideen für ihre beruflichen Situationen, um für sich selbst körperliche Entlastung zu finden.

**Methodik:**

- **Einzelnerfahrung:**  
Lenken der Aufmerksamkeit auf Unterschiede in der eigenen Bewegung anhand der Konzept-Blickwinkel.
- **Partnererfahrung:**  
Wahrnehmen von Unterschieden in der eigenen Bewegung während der Interaktion mit einem anderen Menschen.
- **Anwendungserfahrung:**
  - Bearbeiten von konkreten Fragestellungen aus dem Berufsalltag
  - Planen und Umsetzen des eigenverantwortlichen Lernprozesses im Berufsalltag
  - Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses

**Formelles:** Nach erfolgreichem Abschluss des Grundkurses erhalten die Teilnehmer:innen von Kinaesthetics Schweiz das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs «Kinaesthetics in der Pflege – Bewegungskompetenz für Gesundheits- und Sozialberufe».

**Mitbringen:** bequeme Kleidung für die Übungen am Boden sowie warme Socken (wenn vorhanden: Antirutschsocken)

**Anmeldeschluss: 31. Januar 2026**

Der Kurs richtet sich an alle Personen, die in einer Podologiepraxis tätig sind.

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter:



**Jetzt anmelden:** Klicken Sie [hier](#) oder scannen Sie den QR-Code

