

«Menschen gewinnen an Bewegungskompetenz»

25.08.2025

Neu bietet die Spitex Allschwil Binningen Schönenbuch monatlich Kinaesthetics-Kurse in Allschwil an. Ziel ist es, die Bewegungsfähigkeit zu stärken. Kursleiterin Patricia Grollimund erklärt, wie das gelingt.

Patricia Grollimund, was genau ist Kinaesthetics?

Der Begriff Kinaesthetics kann mit «Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung» übersetzt werden. Sie geht davon aus, dass der Mensch aus seinen Erfahrungen lernt und die Fähigkeit entwickelt, seine Bewegungen selbst zu steuern.

Für wen ist Kinaesthetics gedacht?

Im Alter nehmen unsere Fähigkeiten oft ab, weil wir Gewohnheiten ändern. Kinaesthetics hilft, verloren gegangene Fähigkeiten wiederzuentdecken. Auch unterstützende Menschen (z.B. Angehörige) profitieren, indem sie hilft zu verstehen, wie z.B. das Gewicht beim Helfen aufzustehen anders verlagert werden kann, sodass weniger Kraft aufgewendet wird.

Welche Themen werden in den Kursen angeschaut?

Teilnehmende fragen oft, wie sie wieder sicher vom Boden aufstehen können oder wie sie am einfachsten Treppensteigen – besonders bei Sturzangst. Mit Angehörigen schaue ich zum Beispiel auch an, wie Hilfsmittel (z. B. Gleithilfen) den Alltag erleichtern.

Wie läuft ein solcher Kurs ab?

In jeder Stunde wird ein spezielles Thema analysiert. Ich frage nach Schwierigkeiten, die die Teilnehmenden im Alltag erfahren. So entstehen gezielte Übungen, die gemeinsam durchgeführt werden. Am Ende der Einheit fokussieren wir meistens auf das Thema Bodenarbeit, um zu üben, wie man sich sicher vom Boden erheben kann. Dabei können die Übungen individuell angepasst werden, sodass keine körperlichen Voraussetzungen benötigt wird.

Haben Sie ein Beispiel für den positiven Einfluss der Kinaesthetics?

Eine Teilnehmerin konnte nach Jahren wieder in den Sommerferien am Strand im Sand sitzen, was sie sich vorher nicht mehr zugetraut hatte. Es ist schön zu sehen, wie Menschen durch regelmässiges Üben grössere Bewegungskompetenz und Selbstsicherheit gewinnen.

Neue Kurse in Allschwil

Kursort: Spitex-Tagesstätte Allschwil, Baselmattweg 133, 4123 Allschwil

Daten: 17.09. / 08.10 / 12.11 / 10.12

Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 10.00/Lektion (CHF 5.00 für Fördervereinsmitglieder)

Kontakt 076 332 31 34, Patricia Grollimund

spitex-abs.ch/kinaesthetics

Neu finden in Allschwil monatlich Kinaesthetics-Kurse statt – ein neues Angebot der Spitex Allschwil Binningen Schönenbuch.

Die Kurse richten sich an Menschen mit körperlichen Einschränkungen sowie an pflegende Angehörige. Ziel ist es, Bewegungsabläufe bewusster wahrzunehmen, verlorene Fähigkeiten zurückzugewinnen und alltägliche Aufgaben wieder mit mehr Sicherheit und Leichtigkeit zu meistern. Ob beim Aufstehen, Treppensteigen oder beim Einsatz von Hilfsmitteln wie dem Rollator – Kinaesthetics vermittelt praktische Strategien für mehr Selbstständigkeit und weniger körperliche Belastung im Alltag.

Kursort: Spitex-Tagesstätte Allschwil, Baselmattweg 133, 4123 Allschwil

Daten: 17.09. / 08.10 / 12.11 / 10.12

Zeit: 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 10.00/Lektion (CHF 5.00 für Fördervereinsmitglieder)

Kontakt 076 332 31 34, Patricia Grollimund

spitex-abs.ch/kinaesthetics