

## Kursangebote:

### MH Kinaesthetics ®The Original Zertifizierter Anwenderkurs

Die Teilnehmer lernen Begleitungsprozesse mit Patienten, Angehörigen und Kollegen in der Praxis zu gestalten. Sie nutzen das Kinaesthetics Wissen und Können, um praxisrelevante Themen und Situationen in kleinen Gruppen oder Teams zu bearbeiten. Der Zertifizierungskurs dient der Integration von MH Kinaesthetics® in den beruflichen Alltag und leistet einen Beitrag im Prozess der Gesundheitsförderung, des gemeinsamen Lernens aller Beteiligten in der Organisation, sowie der Erweiterung der Fachkompetenz der Mitarbeiter/- innen im Kontext der Fachthemen, Prophylaxen und Mobilitäts-erhaltung und -Förderung.

**Fokus: „Ich und meine Kollegen“  
in der Praxis**

### Supervision Zertifizierte Anwender

Die Supervision dient der Qualitätssicherung von Begleitungsprozessen. Sie unterstützt die zielgerichtete Weiterentwicklung der Anwenderkompetenz. Es besteht die Möglichkeit zum fachlichen Austausch, zum Klären von Anliegen und zur Reflektion von praktischen Erfahrungen.

### Positionierungsseminar

In diesem Seminar steht die praktische Umsetzung verschiedenster Positionierungen im Vordergrund. Teilnehmer lernen, auf der Grundlage des Konzeptsystems Positionen beweglich zu gestalten.

### MH Kinaesthetics ® - fürs Büro

Was kann ich machen, damit ich nach 8 Stunden überwiegend sitzender Tätigkeit nicht völlig verspannt und mit Rückenschmerzen nach Hause gehe? In diesem Seminar lernen Sie die Kinaesthetics Konzepte im Büro zu nutzen um gesund am Arbeitsplatz zu bleiben.

## Allgemeine Informationen

### Referenten

#### Karin Rank

MH Kinaesthetics® Trainerin  
Universitätsklinikum Regensburg

#### Wolfgang Götzfried

MH Kinaesthetics® Trainer

### Veranstaltungsorte

Seminarräume  
Universitätsklinikum Regensburg

### Termine

Siehe Programm und auf Anfrage

### Kurszeiten

Jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

### Kosten

Grundkurs 450 €  
Aufbaukurs 500€  
Zertifizierte Anwenderausbildung 1300 €  
Supervision ZAK 240 €  
Positionierungsseminar 150 €

### Organisation und Anmeldung

Universitätsklinikum Regensburg  
Referat Fort- und Weiterbildung  
Franz-Josef-Strauß-Allee 11  
93053 Regensburg  
weiterbildung@ukr.de

Weitere Informationen zu dieser Veranstaltung:

Karin Rank  
Tel.: 0941 944 14771  
karin.rank@ukr.de



SPITZE IN DER MEDIZIN.  
MENSCHLICH IN DER BEGEGNUNG.



Stabsabteilung Personalentwicklung Referat BGM

**MH Kinaesthetics®**  
**Kurse**  
**Jahresprogramm 2020**



## Gesundheitsentwicklung und Lernen in jeder Lebensphase

### Was ist MH Kinaesthetics®?

Maietta-Hatch (MH) Kinaesthetics® ist ein Bildungssystem, gegründet auf der Lehre menschlicher Bewegung. Es basiert auf der wissenschaftlichen Grundlage der Verhaltenskybernetik:

„Die Art und Weise, wie ein Mensch seine Alltagsaktivitäten - privat und beruflich - gestaltet, beeinflusst seine Gesundheits- und Lernprozesse positiv oder negativ - ein Leben lang.

### Warum ist das wichtig?

Der Zeitgeist fordert von allen Menschen, persönlich, fachlich und auch auf der organisationalen Ebene Flexibilität und Kompetenzerweiterung. MH Kinaesthetics® unterstützt Menschen bei ihrer ständigen Auseinandersetzung mit sich, den wandelnden Strukturen und den Inhalten mit der Absicht, gesund zu bleiben und weiter lernen zu können.

Im MH Kinaesthetics® Bildungsprogramm lernen die Teilnehmer/innen die Konzepte menschlicher Bewegung und anatomischer Formen zu verstehen und anzuwenden, mit dem Ziel die Qualität ihrer Alltagsaktivitäten positiv zu beeinflussen.

Das UKR bietet vom Grundkurs bis hin Zertifizierte Anwenderausbildung, alle aufeinander aufbauenden Kurse an.

Mit freundlichen Grüßen



Karin Rank  
Stabsstelle Personalentwicklung  
Referat Betriebliches Gesundheitsmanagement  
[karin.rank@ukr.de](mailto:karin.rank@ukr.de)  
Tel. 0941 944 14771

## Grundkurse MH Kinaesthetics®

**Termine:** GK 1: 15./16.02 und 07./08.03.2020  
GK 2: 25.05 – 28.05.2020  
GK 3: 27.07 – 30.07.2020  
GK 4: 05.10 – 08.10.2020  
GK 5: 07.12 – 10.12. 2020

## Aufbaukurse MH Kinaesthetics®

**Termine:** AK 1: 20.01 – 23.01.2020  
AK 2: 27.04 – 30.04.2020  
AK 3: 13.07 – 16.07.2020  
AK 4: 14.09 – 17.09.2020  
AK 5: 24./25.10 und 21./22.10.2020

## Zertifizierte Anwenderausbildung MH Kinaesthetics®

**Termine:** ZAK Modul 2 von 3 (Kurs 2019) 16.03 – 19.03.2020  
ZAK Modul 3 von 3 (Kurs 2019) 30.06 – 03.07.2020

### Neuer Kurs:

ZAK Modul 1 von 3 (Kurs 2020) 16.12 – 18.12.2020  
ZAK Modul 2 und 3 in 2021

## Supervision Zertifizierte Anwender

**Termine:** 09./10.11.2020

## Positionierungsseminar

**Termin:** 11.11.2020

## MH Kinaesthetics® - fürs Büro

**Termine:** auf Anfrage, Dauer ca. 2 Stunden

## Kursangebote:

### MH Kinaesthetics® Grundkurs

Im Grundkurs steht die eigene Bewegung im Vordergrund. Teilnehmer bearbeiten die MH Kinaesthetics® Konzepte und lernen dadurch, Bewegung in alltäglichen Aktivitäten aus verschiedenen Perspektiven zu erfahren, zu verstehen und im Sinne der Gesundheitsentwicklung und Selbstständigkeit aller Beteiligten anzupassen. Die TN lernen, die Menschen in Bewegungsaktivitäten zu unterstützen anstatt die Bewegung zu übernehmen und Gewicht zu heben. So schützen sie sich selbst vor Überlastung und Verletzung. Dies wirkt sich positiv auf die Gesundheitsprozesse aller Beteiligten aus.

### Fokus: „Ich“

### MH Kinaesthetics® Aufbaukurs

Im Aufbaukurs steht die Bewegung von Pflegenden im Zusammenspiel mit der Bewegung von Patienten im Vordergrund. Im Grundkurs haben die Teilnehmer gelernt, das Konzeptsystem als Werkzeug zu nutzen, um Aktivitäten zu unterstützen. Im Aufbaukurs lernen Teilnehmer das Konzeptsystem als Analysewerkzeug anzuwenden, um die individuellen Bewegungsressourcen von Patienten, mit großen Bewegungsproblemen zu erkennen und zu nutzen. Die eigene Bewegung ist der Schlüssel für Gesundheit, Lernen und Selbstständigkeit. Menschen machen Fortschritte in ihrem Genesungsprozess, wenn sie ihre Bewegung in allen alltäglichen Aktivitäten, gleich wie klein sie ist, aktiv einbringen können.

### Fokus: „Ich und Du“ (Patient)