



**Patrick Neumüller, Kinaesthetics Trainer**  
Am Kirchberg 12, 87452 Kimratshofen  
08373 – 987300, 0151 - 10177538  
patrick.neumueller@kinaesthetics-net.de  
Skype: patrick.neumueller



Partner  
**Kinaesthetics**  
Deutschland

Einblick über meine Arbeit: [www.kinaesthetics-bewegungswerkstatt.de](http://www.kinaesthetics-bewegungswerkstatt.de)

---

## **Modul SP Sturz und Sturzprophylaxe**

Ein kleines Kind wechselt in seiner Bewegungsentwicklung spielerisch Positionen. Vom Liegen ins Sitzen, vom Stehen ins Sitzen, in den Vierfüßler um zu spielen ... Erwachsene nutzen in ihrem Alltag oftmals nur noch wenige Positionen, wie Liegen, Stehen oder Sitzen. Und haben den kompetenten Wechsel zwischen den Positionen verlernt. Dies führt in Gefahrensituationen zu erhöhter Körperspannung, weniger Bewegungsmöglichkeiten und erhöhter Sturzgefahr. Die Wirkung davon sind Bewegungseinschränkungen, weniger Freiheit, mehr Angst und weniger Lebensqualität.

## **Absicht Positionswechsel anstatt Fallen/Stürzen**

Erhalt und Entwicklung der eigenen Bewegungskompetenz  
Lernpotenzial zwischen Positionen und beim Positionswechsel erforschen.  
Positionswechsel kompetent gestalten zu können ist die Grundlage dieses Moduls.

## **Inhalt und Aufbau**

Erfahrungsbasierte Analyse und Reflexion in der eigenen Bewegung mithilfe von Kinaesthetics Blickpunkten, um durch die Innenperspektive die eigene Bewegungs- und Handlungskompetenz zu erweitern.

- a) Sensibel werden in der eigenen Bewegung
- b) Einordnen und Beschreiben können von Erfahrungen, Reflexion mit KollegInnen
- c) Position einnehmen als Basis: Model der Grundpositionen
- d) Bewegungsmöglichkeiten in der einzelnen Position entdecken
- e) um kompetent Positionen wechseln zu können anstatt zu Fallen
- f) Lern- und Entwicklungsthemen formulieren – wie können wir am Ball bleiben?

**Dauer** 6 Stunden

Ich würde mich über einen Auftrag freuen, um gemeinsam Etwas zu bewegen

Patrick Neumüller

Kimratshofen 20.03.2020