

## Anmeldung

Stadt Reutlingen  
Gustav-Werner-Str. 25  
72762 Reutlingen  
Tel. 07121/303-2300

Ich melde mich hiermit für die  
Kinästhetik-Fortbildung „Schritt halten  
– aber wie?“ an.

.....  
Name Vorname

.....  
Straße

.....  
Telefon/Fax

Ich bin

- pflegende/r Angehörige/r
- bewegungseingeschränkt durch
- .....  
 ehrenamtlich tätig in/bei

.....  
(Einrichtung/Initiative/Verein)

Mit der Anmeldung verpflichte ich mich zur  
Zahlung der Kursgebühr. Sollte ich meine  
Anmeldung nach dem 06.04.2013 zurück-  
ziehen, bleibt die Zahlungsverpflichtung  
bestehen, wenn der Platz nicht anderweitig  
vergeben werden kann.

.....  
Datum Unterschrift

## Termin des Seminars

Samstag, 13. April 2013  
von 09.00 – 16.30 Uhr

Dienstag, 16. April 2013  
Mittwoch, 17. April 2013  
Dienstag, 23. April 2013  
Mittwoch, 24. April 2013  
von 14.00 – 17.30 Uhr

Alle Kurstermine sind verbindlich  
zusammenhängend.

Falls Sie in der Zeit, in der Sie am Kurs  
teilnehmen, eine Unterstützung benötigen,  
sind wir Ihnen gerne behilflich.

Bitte bringen Sie **eine Wolldecke** und  
**bequeme Kleidung** mit.

## Kursort

Altes Rathaus  
Rathausstraße 6  
72764 Reutlingen

**Wir bitten um eine möglichst frühzeitige  
Anmeldung**

**Schritt halten – aber wie?**

**Kinästhetik-Kurs 2013**

- **Bewegungseingeschränkte Menschen gemeinsam mit ihren Angehörigen, die sie unterstützen**
- **Pflegende Angehörige**
- **Freiwillig Engagierte**

**Wir laden Sie herzlich ein!**

Die Abteilung für Ältere organisiert mit Unterstützung der Reutlinger Krankenkassen seit mehreren Jahren Kinästhetik-Fortbildungen.

Referentin: Petra Kümmel  
Krankenschwester  
Kinästhetik – Trainerin

**Veranstalter**  
Stadt Reutlingen  
Telefon 07121/303 – 2300

## **Was bietet Ihnen „Kinästhetik“?**

### **Anregungen,**

wie bewegungseingeschränkte Menschen und Unterstützende gemeinsam die Alltagsaktivitäten leichter durchführen können, wie z. B. Treppen steigen, aufstehen, in ein Auto ein- und aussteigen, den Sitzplatz wechseln.

### **Erfahrungen,**

wie Sie Bewegungsschmerzen – insbesondere Rückenschmerzen – und anderen Erschöpfungszuständen vorbeugen können.

### **Anleitung,**

Beratung und praktische Hilfe, sich selbst kräfteschonend zu bewegen.

### **Neues Wissen**

über Bewegungsabläufe, das Ihnen hilft, kranke oder hilfebedürftige Menschen kräfteschonend beim Bewegen zu unterstützen.

### **Begegnungen**

mit anderen Menschen mit Unterstützungserfahrungen oder Bewegungseinschränkungen, bei denen Sie sich gegenseitig Tipps und Anregungen geben können.

Die Kursgebühr beträgt 150 €, jedoch können pflegende Angehörige und Freiwillige, die sich für Menschen mit Hilfe- und Unterstützungsbedarf engagieren, die Erstattung der Kursgebühr bei der eigenen Pflegekasse beantragen.

Gesetzliche Grundlage ist das SGB XI, § 45:

„Die Pflegekassen sollen für Angehörige und sonstige an einer ehrenamtlichen Pfl egetätigkeit interessierte Personen Schulungskurse unentgeltlich anbieten, um soziales Engagement im Bereich der Pflege zu fördern und zu stärken, Pflege und Betreuung zu erleichtern und zu verbessern, sowie pflegebedingte körperliche und seelische Belastungen zu mildern.“

Wir möchten Sie drauf hinweisen, dass die Kostenübernahme vor Anmeldung mit Ihrer Pflegekasse abzuklären ist. Bei Fragen zur Finanzierung können Sie sich gerne an uns wenden. Die Kursgebühr ist bei Fortbildungsbeginn an die Abteilung für Ältere zu entrichten.