

# **Kinaesthetics – sich entlasten und wirksam helfen**

**Kurs für pflegende Angehörige,  
ehrenamtlich in der Pflege tätige Menschen und Interessierte**

Wie kann ich einer pflegebedürftigen Person helfen sich zu bewegen, ohne mich selbst zu überlasten? Wie kann ich die bestehenden Fähigkeiten des Pflegebedürftigen in die Pflege einbeziehen?

Der Kurs vermittelt nicht nur Basiswissen über Bewegung, sondern fördert und unterstützt auch ein besseres Miteinander. Das Kinaesthetics - Konzept wird vorgestellt und die praktische Anwendung in Pflegesituationen geübt.

Teilnehmen können alle, die privat und / oder ehrenamtlich Menschen pflegen, begleiten oder betreuen, sich darauf vorbereiten möchten oder an dieser Thematik interessiert sind.

**Ort:** Pflegestützpunkt Tübingen, Gartenstraße 28, 72074 Tübingen  
nur am 29.04.: Tagespflege Bruderhausdiakonie, Hans-Sahl-Str.1,  
72074 Tübingen

**Termine:** Mittwoch, 15.04.2026, 17 – 21 Uhr (Gartenstr. 28, Tübingen)  
Mittwoch, 22.04.2026, 17 – 21 Uhr (Gartenstr. 28, Tübingen)  
Mittwoch, 29.04.2026, 17 – 21 Uhr (Hans-Sahl-Str. 1, Tübingen)  
Dienstag, 05.05.2026, 17 – 21 Uhr (Gartenstr. 28, Tübingen)  
Mittwoch, 10.06.2026, 17 – 21 Uhr (Gartenstr. 28, Tübingen)

**Referentin:** Sybille Markgraf (Kinaesthetics - Trainerin, BiP Freiburg)

**Kosten:** Der Eigenanteil für Kursmaterial beträgt 25 € und wird beim ersten Termin eingesammelt. Alle anderen Kosten des Kurses werden von der Pflegekasse übernommen.

**Anmeldung:** Beim Pflegestützpunkt Tübingen, Bettina Schach  
Mail: [psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de](mailto:psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de) oder Tel: 07071 / 9646646

**Mitbringen:** Wolldecke oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial