



„AbiA bedeutet Bewegung leicht gemacht“ – Dr. Lenny Maietta,  
Kinaesthetics Begründerin



**KMLH**



**Kinaesthetics MLH GmbH** Sonnenweg 3  
DE-72181 Starzach  
T: + 49 (0) 7478 9290-10  
F: + 49 (0) 7478 9290-136  
info@kinaesthetics-mlh.com

**KMLH AT/IT KG** Trag 12  
A-8541 Schwanberg  
T: +43 3467 2182  
office@kinaesthetics-austria.at

www.kinaesthetics.com

Weitere MH Kinaesthetics Angebote sind:

- Child Development mit Kursen für
  - Geburtshilfe
  - Infant Handling
  - Eltern mit Kindern
  - Kindergarten und Grundschullehrer
- Pflegende Angehörige
- AbiA (Alltagsbewegung in jedem Alter) für Senioren
- Bewegungspädagogik/-therapie für Gymnastiklehrer, Ergo- und Physiotherapeuten
- Basics of MH Kinaesthetics - verhaltenskybernetische Basiskurse für Lernen, Gesundheit und Produktivität, exklusiv durchgeführt von den Kinaesthetics Begründern Dr. Lenny Maietta und Dr. Frank Hatch.

MH: Drs. Lenny Maietta und Frank Hatch,  
Begründer der Kinaesthetics, Santa Fe, USA „The Original“  
Kinaesthetics (altgriechisch):  
Kineō: „bewegen, sich bewegen“ und aïsthesis: „Wahrnehmung, Erfahrung“

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nur die männliche Personenbezeichnung verwendet, die weibliche Form ist dabei jeweils mit eingeschlossen.



MH Kinaesthetics  
AbiA  
(Alltagsbewegung  
in jedem Alter)

Für einen unbeschwerten  
Alltag in jedem Alter



**KMLH**



## Was ist MH Kinaesthetics?

MH Kinaesthetics, das Original, ist eine Lehre der menschlichen Bewegung, die es ermöglicht, die eigene Bewegung in alltäglichen Aktivitäten wahrzunehmen und schätzen zu lernen. Die so entstehende höhere Bewegungssensibilität und Bewegungsqualität wirkt sich positiv und nachhaltig auf die Gesundheitsentwicklung aus.

Gesundheitsentwicklung beschreibt einen lebenslangen Prozess. Jeder Mensch kann diesen in den verschiedenen alltäglichen Situationen durch die bewusste Gestaltung von Bewegung positiv beeinflussen.

## Was ist das Ziel?

Ziel des MH Kinaesthetics Angebotes Alltagsbewegung in jedem Alter (AbiA) ist es, die eigene Bewegungskompetenz zu erhöhen.



KMLH

## Worum geht es bei MH Kinaesthetics AbiA?

Ist Ihnen das auch schon einmal passiert? Sie bücken sich, um etwas vom Boden aufzuheben und es fällt Ihnen schwer, sich wiederaufzurichten, Rücken oder Schulter tun weh, oder Sie bemerken Schmerzen in den Knien. Irgendwie fühlen Sie sich plötzlich alt.

AbiA unterstützt Menschen, neue und individuelle Bewegungsmöglichkeiten für schwierige, anstrengende oder problematische Alltagsaktivitäten zu finden. Dadurch können Mobilität, Selbstständigkeit und die Teilnahme am öffentlichen Leben aufrechterhalten oder wieder erweitert werden.

Mit wachsendem Bewusstsein für Ihre eigene Bewegung erleben Sie Ihre Bewegungsfähigkeiten immer differenzierter, Sie fühlen sich gesünder, und verletzen sich weniger. Bei Krankheit oder Einschränkung erfahren Sie mehr Sicherheit, indem Sie neue Möglichkeiten entdecken, wie Sie Ihre Alltagsaktivitäten immer noch ausführen können. Mit diesem praktischen Wissen wächst auch Ihr Selbstvertrauen.



KMLH

## Das sagen die Kursteilnehmer:

• Elfriede B. (75 Jahre)  
„Jetzt kann ich mehr auf meine eigene Bewegung achten. Das hilft mir, meine Belastungsgrenzen eher zu erkennen. Ich mache einfach ein bisschen langsamer und so macht selbst das sonst anstrengende Einkaufen wieder ein bisschen mehr Spaß!“

• Hans-Peter F. (70 Jahre)  
„In meinem Berufsleben hatte ich viel mit Statik zu tun. Ich habe verstanden, dass meine Knochen der statische, stabile Teil in meinem Körper sind. Wenn ich sie effektiv einsetze, kann ich leichter vom Sofa oder Sessel aufstehen und noch etwas gegen die Osteoporose tun.“

• Elisabeth L. (80 Jahre)  
„Ich werde auch nach dem Seminar weiter auf einem Stuhl sitzen. Aber ich habe jetzt eine Idee, wie ich vom Boden aufstehen kann, wenn ich fallen sollte. Das nimmt mir schon sehr die Angst davor. Jetzt kann ich in Ruhe alt werden.“

• Harald V. (65 Jahre)  
„Eigentlich fühle ich mich noch nicht alt. Aber hier und da habe ich manchmal schon Schmerzen. Ich habe gelernt, wie viele Arten es gibt, etwas zu tun. Jetzt habe ich mehr Möglichkeiten als früher und erstaunlicherweise weniger Schmerzen bei der Gartenarbeit.“



KMLH