



FRAUENGEMEINSCHAFT RUDOLFSTETTEN

Kinaesthetics

BEWEGUNG ERLEBEN – LEBEN GESTALTEN



Kinaesthetics unterstützt uns,
die eigene Bewegungsfähigkeit zu erhalten
und andere achtsam in ihrer Bewegung zu begleiten.

Eigene Bewegungen



Bewegung als Ressource
im Alltag nutzen



Selbstständigkeit
und Lebensqualität
stärken

Andere begleiten



Unterstützung geben,
ohne zu übernehmen

Kleine Bewegungen – große Wirkung.

FÜR MICH. FÜR DICH. FÜR UNS.

Mittwoch, 14. Oktober 2026

18 - 20 Uhr

Pfarreizentrum Rudolfstetten

Workshop mit Brigitte Delcò

Kinaesthetictrainerin Stufe 1

Kosten: CHF 8.00 für Mitglieder
CHF 15.00 für Nicht-Mitglieder

Anmeldung bis 7.10.2026

Platzzahl ist beschränkt



@FRAUEN.RUDOLFSTETTEN

frauen-rudolfstetten.ch

info@frauen-rudolfstetten.ch





Kleine Bewegungen - grosse Wirkung !

**Einblick in die Kinaesthetics
mit Brigitte Delcò**

**Kinaesthetics ist die Lehre der Bewegungs-
wahrnehmung.**

**Kinaesthetics hilft dir, deine Bewegungs-
möglichkeiten zu entdecken.**

**Durch einfache Bewegungsübungen lernst du
dich bewusster und schonender zu bewegen.**

**Die Methode wird in der Pflege angewendet und
kann im Alltag die eigene Gesundheitsförderung
unterstützen.**

Mitnehmen:

Gymnastikmatte (falls vorhanden)

Frotteetuch / Antirutschsocken

Wir freuen uns auf dich!

