

# Griff-Techniken & Bewegung

Selbsthilfe leicht gemacht – Interaktiver Vortrag für alle

<b>Referentin:</b>	Mag. <sup>a</sup> Petra Wurm – Pädagogin & Therapeutin
<b>Dauer:</b>	Ca. 2,5 Stunden (bei Bedarf kürzbar)
<b>Format:</b>	Theoretisch & interaktiv – mit Mitmachübungen, alle Techniken werden gemeinsam ausprobiert
<b>Zielgruppe:</b>	Für alle – Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren; Menschen mit Verspannungen, Muskelbeschwerden oder körperlicher Belastung im Alltag und Beruf

## 1. Zielsetzung des Vortrags

Der Vortrag zeigt, wie man mit einfachen Griff-Techniken und gezielten Bewegungen typische Beschwerden wie Muskelkater, Verspannung oder Sehnenverklebung selbstwirksam lindern kann.

### Die Teilnehmenden lernen:

- den Aufbau von Muskeln & Sehnen im Körper zu verstehen
- Unterschiede zwischen Muskelkater, Sehnenverklebung und Verspannung zu erkennen
- einfache Griff- und Bewegungsabläufe zur Selbsthilfe anzuwenden
- korrektes Dehnen kennenzulernen und täglich anzuwenden
- Sicherheitsregeln zu beachten (z. B. wann keine Anwendung sinnvoll ist)
- ihre körperliche Selbstfürsorge im Alltag und Beruf zu stärken

## 2. Bezug zur Initiative „Gesunde Gemeinde“

Dieser Vortrag trägt zur Leitidee der Gesunden Gemeinde bei, indem er:

- körperliche Gesundheit, Beweglichkeit und Funktionalität fördert
- Selbstwirksamkeit und Eigenkompetenz im Gesundheits- und Bewegungsbereich stärkt
- präventiv gegen Verspannungen, Schmerzen und Funktionsverlust wirkt
- einen niederschweligen Zugang zur Gesundheitsbildung bietet – ganz im Sinne einer aktiven, gesunden Gemeinschaft

## 3. Struktur und Ablauf (Gesamtdauer: 2 Stunden, bei Bedarf kürzbar)

Programmteil	Inhalt	Dauer
<b>Einführung</b>	Begrüßung und Vorstellung Aufbau von Muskeln & Sehnen – wie funktionieren sie? Erklärung: Was sind Muskelkater, Sehnenverklebung, Verspannung – wie entstehen sie?	ca. 15 Min.

Programmteil	Inhalt	Dauer
<b>Theoretischer Teil</b>	<p>Funktion von Muskeln &amp; Sehnen im Zusammenspiel mit Bewegung und Belastung</p> <p>Warum Dehnen wichtig ist – wann, wie oft, wie korrekt? (nach dem Dehnen-Handout)</p> <p>Sicherheitsregeln: wann nicht anwenden (z. B. Fieber, Entzündung)</p> <p>Unterschied zwischen Massage &amp; Selbsthilfe-Technik</p>	ca. 30 Min.
<b>Praktischer Teil</b>	<p>Demonstration &amp; gemeinsames Üben einfacher Griffe und Bewegungen für:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulter- &amp; Nackenverspannung</li> <li>• Rücken / Lendenbereich</li> <li>• Beine / Waden</li> <li>• Sehnen (Achillessehne, Ellenbogen)</li> </ul> <p>Kombination mit Dehnübungen (wann, wie, warum)</p> <p><b>Alle Techniken werden von den Teilnehmenden aktiv mitgemacht und direkt ausprobiert!</b></p>	ca. 60 Min.
<b>Abschluss</b>	<p>Zusammenfassung, Erfahrungsaustausch, offene Fragen</p> <p>Ausgabe der Handouts (Griff- und Dehnübersicht)</p>	ca. 15 Min.

#### 4. Materialien & Organisation

##### Bereitstellung durch die Referentin:

- Laptop & Präsentation mit Bildern sowie Plakate (Muskel-/Sehnenaufbau)
- Handouts für alle Teilnehmenden (Griff- und Dehnübersicht)

##### Bereitstellung durch die Gemeinde:

- Raum mit ausreichend Bewegungsmöglichkeit für praktische Übungen
- Drucker oder Druckkosten für Handouts (werden von der Referentin vorbereitet und weitergeleitet)
- Beamer oder Bildschirm (optional, für bessere Bilddarstellung)
- Bequeme Kleidung für die Teilnehmenden empfehlenswert; ggf. Matte oder Unterlage

#### 5. Nutzen für die Teilnehmer:innen

- Erwerb von praktischen Selbsthilfe-Techniken für Alltag und Beruf
- Mehr Beweglichkeit, weniger Verspannung und Schmerzen
- Besseres Verständnis für Körper, Muskel- und Sehnenfunktionen
- Förderung von Selbstverantwortung und Prävention
- Sofort anwendbares Wissen – direkt nach dem Vortrag umsetzbar im Alltag
- Praxisnahe Handouts zur eigenständigen Weiteranwendung zu Hause

## 6. Nutzen für die Gemeinde

- Verbesserung der Bewegungs- und Gesundheitskompetenz der Bevölkerung
- Prävention von muskuloskelettalen Beschwerden – einer der häufigsten Ursachen von Krankenständen
- Beitrag zu mehr Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit
- Förderung einer aktiven, gesundheitsbewussten Gemeinde
- Ergänzung bestehender kommunaler Angebote in den Bereichen Bewegung, Prävention und Gesundheitsförderung

## 7. Zusammenfassung

Der Vortrag „Griff-Techniken & Bewegung – Selbsthilfe leicht gemacht“ vermittelt Wissen und einfache Methoden zur körperlichen Selbsthilfe. Er stärkt die Beweglichkeit, das Wohlbefinden und die Eigenkompetenz der Bürger:innen – ganz im Sinne der Initiative „Gesunde Gemeinde“.

**Mag.<sup>a</sup> Petra Wurm | Pädagogin & Therapeutin**

*Anfragen & Kontakt: [mag.petra.wurm@gmail.com](mailto:mag.petra.wurm@gmail.com) / 0664 / 467 17 07*  
[www.gesundeskaernten.at/arbeitsfelder/gesunde-gemeinde](http://www.gesundeskaernten.at/arbeitsfelder/gesunde-gemeinde)