

Vorträge · Seminare · Workshops

Übersicht aller Angebote

Referentin

Mag.^a Petra Wurm
Pädagogin & Therapeutin

Kontakt

mag.petra.wurm@gmail.com
0664 / 467 17 07

Webseite

gesundeskaernten.at/
arbeitsfelder/gesunde-gemeinde
www.infinium.at

◆ Körper, Bewegung & Gesundheit im Alltag und Beruf

Gesund im Arbeitsalltag

Praktische Selbsthilfe für Körper, Kopf & Geist

Zielgruppe: Alle Berufstätigen (Büro, Handwerk, Pflege, Pädagogik ...)

Dauer: 2 Nachmittage à 2,5 Std. (gesamt 5 Std.)

Schwerpunkte

- ✓ Akupressur, Druck- & Grifftechniken bei Verspannungen
- ✓ Dehnen im Sitzen, Stehen und bei körperlicher Arbeit
- ✓ Sensotape, Ernährung & Body-Brain-Training
- ✓ 3x3-Minuten-Notfallprogramm für stressige Tage
- ✓ usw.

Mit Tape zu mehr Beweglichkeit

Selbsthilfe mit Sensotape – für alle Altersgruppen

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 J., Sportler:innen, Erwachsene, Senior:innen

Dauer: Ca. 2,5 Std. (kürzbar)

Schwerpunkte

- ✓ Grundlagen Kinesiotaping: Muskeln, Gelenke, Lymphe, Faszien
- ✓ Basis-Taping für Knie, Schulter, Rücken, Sprunggelenk
- ✓ Sanfte Varianten für Senior:innen, intensivere für Sportler:innen
- ✓ Handouts zur eigenständigen Weiteranwendung

Neuromotorisches Training für Senior:innen

Gleichgewicht, Koordination & Selbstständigkeit stärken

Zielgruppe: Senior:innen ab 60 J. – auch mit Bewegungseinschränkungen

Dauer: 12 Einheiten Gruppentraining + tägl. Übungen zu Hause (5–10 Min.)

Schwerpunkte

- ✓ INPP-Methode: Reflexintegration für Balance & Koordination
- ✓ Alle Übungen im Sitzen – für jedes Fitnesslevel geeignet
- ✓ Sturzprävention, Kognition & Selbstständigkeit im Alltag
- ✓ Übungskarten, Motivationsplan & WhatsApp-Begleitung inklusive

◆ Akupressur & Grifftechniken

Akupressur – Schmerzen in den Griff bekommen

Selbsthilfe durch Akupressur – Interaktiver Vortrag

Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Dauer: Ca. 2,5 Std. (kürzbar)

Schwerpunkte

- ✓ Meridiane, Energiefluss & korrekte Grifftechnik
- ✓ Punkte bei Kopfschmerzen, Rücken, Schulter, Stress, Schlaf usw.
- ✓ Verdauung, Kreislauf, Menstruation & Wechseljahre
- ✓ Sofort anwendbar – Unterlagen für alle Teilnehmenden

Griff-Techniken & Bewegung

Selbsthilfe leicht gemacht – interaktiver Vortrag

Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Dauer: Ca. 2,5 Std. (kürzbar)

Schwerpunkte

- ✓ Muskelkater, Sehnenverklebung & Verspannung verstehen
- ✓ Einfache Griffe für Schulter, Nacken, Rücken, Waden, Sehnen
- ✓ Korrektes Dehnen – wann, wie oft, wie richtig
- ✓ Handout mit Griff- & Dehnübersicht
- ✓ usw.

◆ Lernen, Kinder & Familie

Wenn Lernen zur Herausforderung wird

Legasthenie, Dyskalkulie & ADHS – Kinder wirksam begleiten

Zielgruppe: Pädagog:innen, Eltern, Gemeindegänger:innen
Dauer: 3 Std. inkl. Pause

Schwerpunkte

- ✓ Lernschwierigkeiten erkennen: Legasthenie, Dyskalkulie, ADHS/ADS
- ✓ Soforthilfen, Rituale & Checklisten für den Alltag
- ✓ Fallbeispiele aus Kindergarten, Schule & Sekundarstufe
- ✓ Elektronische Handouts mit Übungen & Empfehlungen

Lerne, mit Freude zu lernen

Aktiver Lern-Workshop für Kinder, Jugendliche & Eltern

Zielgruppe: Kinder & Jugendliche 8–25 J., Eltern (optional per Zoom)
Dauer: Ganztags: 2 × 4 Std. (gesamt 8 Std.)

Schwerpunkte

- ✓ Lerntypentest & individuelle Lernmethoden entdecken
- ✓ Zeitmanagement, Konzentration & Prüfungsangst bewältigen
- ✓ Body-Brain-Activity, Ernährung & mentale Strategien
- ✓ Starterpaket für jedes Kind (Planungsunterlagen, Lernkarteien ...)
- ✓ usw.

◆ Fortbildung für Volksschulen & Kindergärten

Neuromotorische Schulreife erkennen und fördern

Screening & Bewegungsprogramm nach der INPP-Methode

Zielgruppe: Volksschullehrer:innen, Kindergartenpädagog:innen, Sonderpädagog:innen
Dauer: 4 Module à 4 UE + Eingangs- & Abschlusstestungen

Schwerpunkte

- ✓ Primitive Reflexe (ATNR, STNR, TLR): erkennen & fördern
- ✓ Screening-Tests & Bewegungsprogramm – nur 5–10 Min./Tag
- ✓ Konzentration, Koordination & Schulleistung nachhaltig stärken
- ✓ Alle Materialien, Übungskarten & Bewertungsbögen inklusive

Körper, Bewegung & Gesundheit im Alltag und Beruf

Taping · Grifftechniken · Arbeitsalltag · Senioren

Akupressur, Grifftechniken & Schule

Akupressur · Neuromotorische Schulreife

Lernen, Kinder & Familie

Lernschwierigkeiten · Lernworkshop