

# Mit Tape zu mehr Beweglichkeit

## Selbsthilfe mit Sensotape – Interaktiver Vortrag für alle

<b>Referentin:</b>	Mag. <sup>a</sup> Petra Wurm – Pädagogin & Therapeutin
<b>Dauer:</b>	Cca 2,5 Stunden (auf Wunsch kürzbar)
<b>Format:</b>	Theoretisch & interaktiv (mit praktischen Elementen)
<b>Zielgruppe:</b>	Für alle – Jugendliche ab 14 Jahren, Sportler:innen, Erwachsene, Senior:innen, Menschen mit Bewegungsproblemen
<b>Kosten:</b>	Auf Anfrage (Pauschale, inkl. Materialien & Handouts)

### 1. Zielsetzung des Vortrags

Dieser interaktive Vortrag vermittelt die Grundlagen und praktischen Anwendungen des kinesiologischen Tapings – einer bewährten, sanften Methode zur Unterstützung des Bewegungsapparats, zur Schmerzlinderung und zur Prävention von Beschwerden im Alltag.

#### Was ist Kinesiotaping?

Taping – auch bekannt als **Kinesiotaping** – ist eine Methode, bei der elastische Tapes auf die Haut aufgeklebt werden, um bestimmte Körperregionen zu stabilisieren oder zu entlasten. Diese speziellen Tapes sind so konzipiert, dass sie sich der natürlichen Bewegung des Körpers anpassen und die Beweglichkeit aktiv unterstützen – ohne einzuschränken.




Kinesiotaping wird häufig in der Physiotherapie und im Sport eingesetzt, um Verletzungen vorzubeugen und die Genesung zu fördern. Darüber hinaus kann es zur Schmerzlinderung, zur Unterstützung der Lymphdrainage sowie zur Beschleunigung des Heilungsprozesses beitragen.

#### Nach dem Vortrag können die Teilnehmenden:

- ✓ verstehen, wie Sensotape wirkt und bei welchen Beschwerden es eingesetzt werden kann
- ✓ einfache Tape-Anlagen sicher und korrekt selbst durchführen
- ✓ die richtige Dehnung, Anlagetechnik und Positionierung anwenden
- ✓ Taping als sanfte Selbsthilfemethode zur Prävention, Regeneration und Entlastung nutzen
- ✓ ihr Körperbewusstsein stärken und aktiv zur eigenen Gesundheit beitragen

### 2. Für wen ist dieser Vortrag geeignet?

Das Besondere an diesem Angebot: Es ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet – von jung bis alt, von aktiv bis eingeschränkt. Kein Vorwissen ist notwendig!

 <b>Sportlich Aktive</b> Jugendliche & Erwachsene, die Sport treiben und ihren Körper gezielt unterstützen oder regenerieren möchten.	 <b>Berufstätige</b> Menschen mit sitzenden oder körperlich belastenden Berufen, die unter Verspannungen, Rücken- oder Schulterschmerzen leiden.	 <b>Senior:innen &amp; Menschen mit Bewegungsproblemen</b> Personen mit Gelenksbeschwerden, chronischen Schmerzen oder eingeschränkter Mobilität, die sanfte Selbsthilfe suchen.
---	--	--

Ob Anfänger:in oder Sportprofi, ob jung oder in der Lebensmitte – alle Teilnehmenden werden dort abgeholt, wo sie stehen. Die Übungen sind anpassbar und werden auf die individuelle Situation der Gruppe eingegangen.

### 3. Bezug zur Initiative „Gesunde Gemeinde“

Dieser Vortrag unterstützt zentrale Ziele der Initiative Gesunde Gemeinde aktiv und unmittelbar:

- ✓ Förderung von Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung im Alltag
- ✓ Stärkung der Bewegungs- und Muskelgesundheit in der Bevölkerung
- ✓ Beitrag zur Prävention von Schmerzen, Überlastung und Fehlhaltungen
- ✓ Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Förderung von Körperbewusstsein
- ✓ Niederschwelliger Zugang zu praktischen Gesundheitsmethoden für alle Altersgruppen
- ✓ Generationsübergreifende Gesundheitsförderung – von Jugendlichen bis zu Senior:innen

Das Taping verbindet Wissen, Bewegung und Körpererfahrung – drei Kernbereiche, die das Programm Gesunde Gemeinde gezielt stärkt.

### 4. Struktur und Ablauf des Vortrags (2,5 Stunden)

Programmteil	Inhalt	Dauer
<b>Einführung</b>	Begrüßung, Vorstellung, Überblick. Was ist Sensotape? Geschichte und Grundlagen des kinesiologischen Tapings. Erste Eindrücke und Erwartungen der Gruppe.	<b>15 Min</b>
<b>Theoretischer Teil</b>	Wirkungsweise auf Muskeln, Gelenke, Lymphe und Faszien. Tapeformen und Farbenbedeutung. Grundregeln der korrekten Anlage, Sicherheitshinweise, Kontraindikationen.	<b>45 Min</b>
<b>Praktischer Teil</b>	Basis-Taping für Knie, Schulter, Rücken, Sprunggelenk und Lymphtaping. Angepasste Taping-Anlagen je nach Gruppe – leichte Varianten für Senior:innen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität, intensivere für Sportler:innen. Praktisches Taping in Kleingruppen unter Anleitung.	<b>70 Min</b>
<b>Abschluss</b>	Zusammenfassung und Reflexion. Fragerunde. Ausgabe von Handouts zur Nachbereitung und eigenständigen Anwendung zu Hause.	<b>20 Min</b>

---

## 5. Materialien & Organisation

### Bereitstellung durch die Referentin:

- ✓ Sensotape in verschiedenen Farben und Größen
- ✓ Schere und Desinfektionstücher
- ✓ Laptop/Präsentation mit Bildern der Tapinganlagen
- ✓ Handouts und Unterlagen für alle Teilnehmenden

### Bereitstellung durch die Gemeinde:

- ✓ Raum mit ausreichend Platz für praktische Übungen
- ✓ Drucker oder Druckkosten für Handouts (werden von der Referentin vorbereitet und weitergeleitet)
- ✓ Beamer oder Bildschirm (optional, für bessere Bilddarstellung)

---

## 6. Nutzen für Teilnehmer:innen und Gemeinde

### Für die Teilnehmenden

- ✓ Praktische Anleitungen zur Selbsthilfe bei Muskelverspannungen, Überlastung und Schmerzen
- ✓ Sofort anwendbares Wissen – direkt nach dem Vortrag umsetzbar im Alltag
- ✓ Stärkung des Körperbewusstseins und der Eigenkompetenz im Umgang mit Beschwerden
- ✓ Förderung von Beweglichkeit, Regeneration und ganzheitlichem Wohlbefinden
- ✓ Motivation zur selbstständigen Gesundheitsförderung – kostengünstig und ohne Hilfsmittel
- ✓ Niederschwellige Teilnahme: geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevel

### Für die Gemeinde Krumpendorf

- ✓ Stärkt die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung nachhaltig und alltagsnah
- ✓ Generationsübergreifendes Angebot – spricht Jugendliche, Erwachsene, Sportler:innen und Senior:innen an
- ✓ Schafft Bewusstsein für Prävention, Bewegung und aktive Selbstfürsorge
- ✓ Niederschwellig, praxisnah und ohne Vorkenntnisse zugänglich
- ✓ Ergänzt bestehende kommunale Aktivitäten in den Bereichen Bewegung, Prävention und mentale Gesundheit
- ✓ Stärkt das Gemeinschaftsgefühl durch gemeinsames Lernen und Erleben

## 7. Zusammenfassung

Der Vortrag „**Mit Tape zu mehr Beweglichkeit – Selbsthilfe mit Sensotape**“ bietet eine praxisnahe, interaktive Einführung in das kinesiologische Taping für alle Bevölkerungsgruppen.

Ob Jugendliche, Sportler:innen, Berufstätige, Senior:innen oder Menschen mit Bewegungsproblemen – alle sind herzlich willkommen und werden aktiv einbezogen. Der Vortrag vermittelt praxistaugliches Wissen, fördert Aktivität und stärkt das Gesundheitsbewusstsein – ganz im Sinne der Initiative Gesunde Gemeinde.

*Ich freue mich auf Ihre Anfrage und stehe für Rückfragen gerne zur Verfügung!*

**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)