



ÅLANDS IDROTT

Tejpning

Grundläggande utbildning i tejpning av idrottsskador där stor del består av att du får öva praktiskt. Tejpning är en del av behandling av idrottsskador och som förebyggande kan användas för att minska risk för idrottsskador.

Under kurstillfället kommer du att få teoretisk kunskap om när och hur man kan och skall använda tejpning, men framförallt kommer du att få möjlighet att öva praktiskt. I kursen kommer du att få lära dig de vanligaste tejpningarna för fötter knän och händer

Innehåll:

- Tejpning av fot, hand, knä
- Olika material vid tejpning och bandagering
- Tejpning som rehabilitering

Under utbildningen är du som deltagare klädd så att du klä av dig till shorts eftersom ni kommer att öva att tejpna varandra

Målgrupp: Tränare eller ledare för ungdomar och vuxna

Tidpunkt: 20 april kl. 18-21.00

Omfattning: 3 timmar

Plats: Återkommer med plats efter anmälan

Föreläsare: Mats Danielsson, fysioterapeut

Anmälan: Antalet platser är begränsade till 12
www.alandsidrott.ax (se föreläsningar och kurser)
Sista anmälningsdag 6 april

Avgift: 25€



Vid frågor

Kontakta Lena Eriksson, tel. 0457-342 19 74 eller e-post lena@alandsidrott.ax

Välkommen med din anmälan!