



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 tejpa varandra

Målgrupp: Tränare eller ledare för ungdomar och vuxna

Tidpunkt: 24 november kl. 18.00-20.30

Omfattning: 2,5 timme

Plats: Ålands Lyceum

Föreläsare: Mats Danielsson, fysioterapeut

Anmälan: Antalet platser är begränsade till 16 – först till kvarn
www.alandsidrott.ax (se föreläsningar och kurser)

Vid frågor
Kontakta Olof Hansson, tel. 0457-347 99 25 eller e-post olof@alandsidrott.ax

Välkommen med din anmälan!