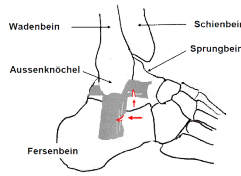


## TF- und fyb- Trainingskurs - Taping–Einsatz im Sport



# «umgeknickt – wie weiter?»



Ort:	Target Freerunning School, Forchstr. 6, 8133 Esslingen
Daten:	11. Juni 2018. Minimalbeteiligung 5 – Maximalbeteiligung 12 18. Juni 2018. Minimalbeteiligung 5 – Maximalbeteiligung 12
Anmeldungen:	info@feelyourbody.ch oder 079 600 900 7
Zeit:	20.00 bis 21.15 Uhr
Kosten:	CHF 35.-/inkl. Kursmaterial (1 Rolle Euro-Tape, 1 Rolle Wrap)

*Selektiv schützen, stützen und entlasten: Das sind die wesentlichen Merkmale eines «funktionellen Verbandes». Bei bestimmten Verletzungen kann es sinnvoll sein, die Beweglichkeit in einem Gelenk ganz gezielt einzuschränken, um weitere Schädigungen zu vermeiden. Meist kann in Absprache mit dem behandelnden Arzt sogar die sportliche Aktivität beibehalten werden. Gerade beim Sport spielt Taping auch eine wichtige Rolle bei der Verletzungsprohylaxe.*

Die Kursteilnehmer sind nach dem Trainingskurs in der Lage, selbständig einen Tapeverband nach einem sogenannten «Supinationstrauma», also nach einem Umknicken des Fusses nach aussen, anzubringen und ein weiteres Umknicken einzuschränken oder auszuschliessen.

Die Kursteilnehmer lernen die Grundregeln des Tapens, die Vor- und Nachteile der Massnahmen, werden sensibilisiert, wann Vorsicht geboten oder von einem Taping abzuraten ist.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, die Anmeldung ist nach dem Bezahlen der Kursgebühr gültig.