

8094 Taping im Sport

Gerade im Sportbereich ist die Prävention von Verletzungen besonders wichtig. Wie bei der vergangenen Olympiade sehr farbenprächtig gezeigt wurde, kommen zu diesem Zweck neben funktionellen Stützverbänden auch bunte Kinesiotapes immer mehr zum Einsatz. Früher dem Spitzensport vorbehalten, wird diese Technik mittlerweile auch im Hobby- und Amateursport vermehrt genutzt. Durch intensives Üben lernen Sie die Vorzüge von funktionellen Tapes und Kinesiotapes kennen und beide Techniken richtig anzuwenden.

Die Trainingsziele:

- Anatomie und Physiologie von Muskeln und Gelenken
- Materialkunde
- Hygiene und Hautpflege
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- Stabilisierende funktionelle Stützverbände
- Unterstützende elastische Kinesiotapes
- Intensives Üben der unterschiedlichen Techniken

Die Zielgruppe:

- Sportbetreuer, Übungsleiter und Trainer
- Masseur, Sportmasseure und Physiotherapeuten
- Sportler und Sportbegeisterte

Der Hinweis:

Bitte bringen Sie eine scharfe Schere, lockere Kleidung, und ein Handtuch zum Kurs mit.



Abbildung 1: Elizaveta - stock.adobe.com