

Kinesioiteippauksen perusteet valmentajille ja ohjaajille

Kinesioiteippaus on monelle tuttu näky urheilukisoista, joissa urheilijoilla näkyy kirjavan värisiä teippauksia. Kinesioiteippausta käytetään yleisimmin lievittämään kipua, lisäämään nivelen liikkuvuutta sekä normalisoimaan lihastoimintaa. Lisäksi teippausta voidaan käyttää ohjaaman niveltä toimimaan mekaanisesti oikein sekä tarvittaessa nivelen tukemiseen.

Tässä koulutuksessa käydään läpi kinesioiteippauksen perusteita, ja harjoitellaan yleisimpiä teippausmuotoja. Kurssi on suunnattu urheiluseuratoimijoille, esimerkiksi huoltajille, valmentajille ja urheilijoiden vanhemmille.

Aika ja paikka: Tiistai 11.3. Seinäjoen Elinkeinotalo
Huhtalantie 2
klo 18.00 – 21.00

Kouluttaja: Matti Larikka
Maximus
Valmentaja
Liikunta- ja hyvinvointiohjaaja

Kurssin hinta: 52 €, sisältää materiaalin sekä koulutuksessa käytettävät teipit
Kouluttajalta on mahdollista tilata lisää teippejä omaan käyttöön.

Ilmoittautumiset: 4.3. mennessä

Ilmoittautumiset puh. 06-420 3000 tai info@plu.fi
Ilmoittautumisen yhteydessä kerro mihin koulutukseen olet tulossa ja laskutusosoitteesi.
Ilmoittautumiset ovat sitovia, muista peruutusehdot (ne löydät www.plu.fi/koulutus/koulutuskalenteri/ohjaaja-ja_valmentajakoulutukse/)

Lisätiedot:
Seurakehittäjä Kirsi Martinmäki
040- 740 3849
kirsi.martinmaki@plu.fi