



Temakväll

Vadsbofotbollen 2030

AKUT OMHÄNDERTAGANDE MED ENKLA TEJPNINGSTIPS

Här kommer ett efterfrågat tema. Detta är ett förslag på innehåll. Du kan även önska i anmälan någon specifik fråga...till Johanna.

Du väljer även vilken av kvällarna som passar dig bäst?!

Innehåll

Akuta skador inom idrott- fotboll
Överbelastningsskador inom idrott-fotboll
Hur agerar man vid en skadesituation och vad behöver man?
Bandageringstekniker vid akuta skador
Rehabiliteringens grunder och tillvägagång efter en skada.
Förebygga skador
Enklare tejpningstips

Målgrupp

Ledare, aktiva och föräldrar.

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.

Tips

Ha gärna träningskläder på dig om tejpning och bandagering testas.

Kostnadsfritt. Anmäld som ej dyker upp tas det ut en summa på 200:- från föreningen.

VÄLKOMMEN!

8 april 18.00 – 21.00
Lekevi IP i Mariestad

Johanna Ring Carlsson

Leg. fysioterapeut

Johanna är specialiserad inom idrottsmedicin, ortopedi och idrottspecifik träning.

Har jobbat med de flesta idrotterna och aktiva utövare genom åren.

Är idag anlitad som föreläsare av RF-SISU och Västergötlands Fotbollförbund.

**► En gemensam
föreningsanmälan senast 4/4
till...**

Andreas Fäger
andreas.fager@rfsisu.se alt tel. 0709-450822



Västra Götaland