

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 Kinesio-Tapes 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 Kinesio-Tapes 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 Kinesio-Tapes
- Intensives Üben der unterschiedlichen Techniken

Die Zielgruppe:

- Sportbetreuer:innen, Übungsleiter:innen und Trainer:innen
- Masseurinnen/Masseur, Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Sportmasseurinnen- und masseure
- Sportler:innen und sportbegeisterte Personen

Mitzubringen:

- eine scharfe Schere
- ein Handtuch
- lockere Kleidung



Abbildung 1: Elizaveta - stock.adobe.com