

Temakveld om Idrettsskader

Idrettsskader har vi, dessverre, i alle idretter. Hva gjør vi når skaden har oppstått? Hva gjør vi for å unngå skader?

Innhold:

- Akutte skader og belastningsskader.
- Akutt behandling av akutte skader.
- Forebygging av skader.
- Opptrening etter skade.
- Praktisk gjennomgang og øving i teiping.

Målgruppe:

Alle, aktive/forelder/trenere/ledere/øvrige tillitsvalgte innen alle idretter og nivåer.

Kurslærer:

Dan Morten Kleppe og Bjørn Brungot.
Begge er utdannet fysioterapeuter og jobber daglig på Moelv fysioterapi. De har spesialisert seg på oppfølging av aktivitetsrelaterte problemer og forebygging av skader.

Dan Morten er tidligere volleyballspiller, vært engasjert som fysisk trener for Frisk Asker Hockey, fysioterapeut for HamKam og er i dag tilknyttet Brumunddal Fotball som fysisk trener.

Bjørn har allsidig erfaring fra fotball både som utøver og trener, er i dag ass.trener for Brumunddal Fotball.



Dan Morten



Bjørn

Tid/sted:

Mandag 26. mars kl 18.00-20.30 på Gjøvik, klubbhytta til Vind IL.

Påmelding og spørsmål til:

Oppland Idrettskrets, annika.zell@idrettsforbundet.no

Oppgi: Navn, klubb, e-post, fødselsdato, postnr og poststed.

Begrenset antall plasser, først til mølla!

Tlf:

612 79 425 / 99 70 88 34

Påmeldingsfrist:

Mandag 19. mars.

Pris:

Gratis, Oppland idrettskrets dekker kostnadene.

VELKOMMEN!