

## **INVITASJON TIL KURSKVELD – TAPETEKNIKKER OVERBELASTNINGSSKADER, FOREBYGGING MV.**

Kongsvinger Idrettsråd inviterer ledere og trenere i våre idrettslag til en kurskveld med følgende temaer:

- Vanlige overbelastningsskader hos barn og unge i idrett.
- Behandling ved akutte skader
- Tapeteknikker
  - Taping av ankel (med sportstape)
  - Taping av knær (med kinesiotape)

Kurset holdes av fysioterapeuter fra Nemus Kongsvinger

Kurset avholdes i **tirsdag 26. april kl. 18:00** i Oterveien 26 i Kongsvinger (lokalene til kommunens enhet for helse og rehabilitering). Inngang gjennom hovedinngangen til Vekstsenteret.

Kursets varighet er ca. 2 timer.

**Kurset er gratis** for ledere og trenere i idrettslagene i Kongsvinger.

Det er plass til maksimum 20 deltakere. Det må være minimum 10 påmeldte for at kurset skal bli gjennomført.

Påmelding skjer til idrettsrådet pr. e-post ([kongsvinger@irnif.no](mailto:kongsvinger@irnif.no)) eller via link fra vår hjemmeside [kongsvingeridrettsrad.no](http://kongsvingeridrettsrad.no). **Frist for påmelding er 10. april**

Ved påmelding oppgis navn, idrettslag, telefonnummer og e-postadresse.

Vel møtt!