

## Taping im Alltag und Sport

Der funktionelle Verband (Tape) erhält oder schafft das physiologische Gleichgewicht zwischen Stabilität und Mobilität. Er schützt und stützt sowohl passiv als auch aktiv und entlastet selektiv die gefährdeten oder verletzten Anteile des Bewegungsapparates, erlaubt die funktionelle Belastung im schmerzfreien Bewegungsraum, verhindert extreme Bewegungen und unterstützt die Ausheilung.

### Kursinhalt:

Tapen und Bandagieren von

- Sprunggelenk – Hand / Finger – Muskelverletzung anhand der Wadenmuskeln

Massagetechniken vor dem Wettkampf

- Sportmassage – wie anwenden?

Untersuchungen von Verletzungen

- Vorbeugende Massnahmen
- Sofortmassnahmen bei Sportverletzungen
- Befunderhebung und Behandlung der meist vorkommenden Sportverletzungen (Knie, Schulter, Fuss und Muskelverletzung)
- Wie sieht ein Rehabilitationsprogramm aus? (anhand von Beispielen)

In diesem Kurs werden die Theorieteile mit vielen praktischen Arbeiten ergänzt:

- Tapen und Bandagieren
- Massagetechniken vor dem Wettkampf
- Untersuchungen von Verletzungen
- Gezieltes Anwenden von verschiedenen Produkten

**Zeit:** 1 Tag, jeweils von 09.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Lentulusstrasse 72, 3007 Bern

**Kosten:** Fr. 280.- (inkl. Material, Unterlagen und Verpflegung)

**Leitung:** **Annina Gunti,**  
**Physiotherapeutin**

---

**Anmeldung:** **Telephonisch ab sofort:**  
**Massagefachschule WELLNESS**  
**Lentulusstrasse 72, 3007 Bern**  
**Tel.: 079 / 255 75 55**