

HÅNDBOLDUDDANNELSE i JHF kreds 6

Hvordan holder du spillertruppen fri af skader?
Få tips og tricks til hvordan du træner dit hold
bedt muligt for at holde dem i kamp
hele sæsonen...

Forlæng holdbarheden på dine håndboldspillere...

- *tænk skadesforebyggelse ind i håndboldtræningen.*



Kursets indhold:

Kurset kommer til at indeholde ideer til skadesforebyggende træning for de mest klassiske skader i håndbold.

En snak omkring hvordan skadesforebyggende træning er præstationsfremmende træning.

En opdatering på akut skadeshåndtering og kort om smerte.

Vi slutter af med en spørgsmål fra jer over en kop kaffe.

Instruktør på kurset:

Mit navn er Kathja Rasmussen, jeg er fysioterapeut og efteruddannet med speciale i sportsfysioterapi.

Til daglig på min klinik "Skanderborg Idrætsklinik" ser jeg sportsudøvere, som enten er skadet eller som gerne vil optimere for at undgå skader.

Ved siden af klinikken er jeg ansvarlig fysioterapeut for SHEA og Skanderborg Århus liga herre, samt fysioterapeut i DHF på pige talent.

Tid og sted:

Onsdag den 26. januar 2022
Kl. 18.30-21.30
Brædstrup Hallen
Skovvejen 29C,
8740 Brædstrup

Pris 250 kr.

I løbet af kurset får I sandwich,
vand og kaffe.

Kursus nr. xxxx

Tilmelding senest 23. januar
Tilmelding via HO eller app'en.

Spørgsmål til kreds6@dhf.dk eller uukreds6@dhf.dk eller 75629811

Medlem af Dansk Håndbold Forbund under Dansk Idræts Forbund