

**Skadesforebyggende træning: - Workshop mandag d. 5 oktober,
Om forebyggelse af idrætsskader, og hvad der skal gøres, når skaden er sket.**



Hvem: Idrætstalenter med forældre:

8Y kl. 16.30 – 18.45

8X kl. 19.00 – 21.15

ADP Lounge, Fredericia Idrætscenter

Instruktør:

Flemming Smidt, Klinik for Fysioterapi

Indhold:

Workshoppen er case orienteret, hvor vil der indgå praktisk læring om akut skadesbehandling og tapning. Dertil kommer teori.

Målgruppe og deltagelse

Der er mødepligt for talenter med forældre i 8. talentklasser. Desuden for idrætsudøvere i 9. talentklasse, der ikke har haft et forløbet tidligere.

Corona:

Der kan kun deltage én forældre pr. idrætsudøver grundet corona restriktioner

På vegne af Fredericia Eliteidræt
Keld Vestergaard