

UC Väst inbjuder till fördjupningsdag i Idrottsskador, Rehabträning, Förebyggande träning m.m.

- Föreläsare:** **Elvir Rakovic:** sjukgymnast och före detta aktiv friidrottare på svensk elitnivå, verksam på IFK Kliniken Rehab med specialinriktning knä- och axelbesvär.
- Gustav Fabianson:** sjukgymnast för svenska juniorlandslaget i friidrott, verksam på IFK Kliniken Rehab med specialinriktning ryggbesvär
- Kursinnehåll:** Genomgång av så väl praktiskt som teoretiskt.
- Hur minimera risken för akut- och överbelastningsskador på dina aktiva.
 - Screening i teori och praktik (rörelseanalys, tester som kan avslöja eventuella asymmetrier och muskulär obalans i kroppen).
 - Vanliga skador inom friidrotten.
 - Hur kan du arbeta med skadeförebyggande träning, teori och praktik.
- Tid och plats** **Söndag 15 januari kl. 9.30-16.30 (fika från kl. 9.15) i Friidrottens Hus i Göteborg**
- Förkunskaper:** Tränar nu aktiva som är 14 år och äldre.
- Kostnad:** **I priset ingår kurs, måltider och fika. Kostnad är 200 kr/deltagare.** UC Väst söker Idrottslyftsbidraget 600 kr/deltagare och RF betalar sedan ut bidraget direkt till er förening. Efter avslutad kurs fakturerar UC Väst deltagaravgiften och hela Idrottslyftsbidraget 800kr/deltagare.
- Anmälan:** **Senast 30 december. Obs! max antal 25 deltagare först till kvarn.....**
Du anmäler via hemsidan www.ucvast.se klicka på utbildningar och anmälan.
Eller så anmäler du dig till Anders Gren anders.gren@ucvast.se
- Upplysning:** **Anders Gren 0736-50 60 75. Medtag träningskläder.**

Välkomna!