



TSV Heiningen - Handball



Schulungsthema: **Richtig tapen von Finger, Sprunggelenk und Co.**

Trainer: Christel Ziegelin

Datum: Sa. 19.02.2022

Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum TSV Halle

Schulungsinhalte

- (1) Tapen von Fingern
- (2) Tapen des Daumens
- (3) Tapen eines Sprunggelenks

Es findet eine theoretische Einweisung wie auch praktische Übungen statt. Die Materialien (Tape) werden vom Verein gestellt.

Dauer ca. 90 Minuten