



# Taping

<b>Beschreibung</b>	Taping ist in Japan bereits seit den 70er Jahren bekannt. Die elastischen, selbstklebenden Tapes aus textilem Material werden in den Bereichen Prävention, Therapie und Selbstanwendung eingesetzt. Es fördert die sportliche Leistung, regt die Selbstheilungskraft des Körpers an und unterstützt schwache Bänder und Muskelansätze. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die elastischen Tapes selbst anwenden können.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretischer Hintergrund zum Taping</li><li>• Praktische Anwendung</li><li>• Besprechung der Kontraindikationen</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte, die sich regelmässig sportlich betätigen.		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen die Anwendungsgebiete von Tapes</li><li>• Sie beherrschen die praktische Anwendung von Tapes</li><li>• Sie sind in der Lage die Tapes zur Selbstanwendung einzusetzen</li><li>• Sie wissen über die Kontraindikationen beim Taping Bescheid</li></ul>		
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>		
<b>Datum</b>	28.11.2020 / E_1415811		
<b>Zeit</b>	09:00 - 12:50 h		
<b>Wochentage</b>	Sa		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 100.00		
<b>Durchführungsort</b>	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	28.11.2020	09:00 - 12:50

**Klubschule Migros Aarau**

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

klubschule.arau@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

