

Tape Dich selbst



Tapen kann jeder!

Erfahren Sie die praktische und vielfältige Anwendung von Tapes für Alltag und Sport. Es gibt unglaublich viele Anwendungsmöglichkeiten die Sie sich zu nutzen machen können. Ob bei Schmerzen, Zerrungen, Schwellungen, Verstauchungen, Bänderschwäche, Rückenschmerzen oder als Gelenkstütze. Es fördert zudem den körpereigenen Heilungsprozess.

Lernen Sie einfaches und effektives Tapen für sich selber oder Ihren Partner. Taping eignet sich zur Unterstützung, Stabilisierung und Schmerzreduktion der Muskeln und Gelenke wie z.B.:

- Sprunggelenk
- Knie
- Karpaltunnel-Syndrom
- Daumensattelgelenk
- Nacken
- Und weitere.....
- Hallux
- Tennisarm
- Sehnenscheidenentzündung
- Schulter

Voraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mitbringen

Bequeme Kleidung. Für optimales Tapen die Haut vorher nicht eincremen und evt. starke Beinbehaarung entfernen. Bringen Sie ein Badetuch mit.

Datum/Zeit

Datum siehe Webseite. Dauer 4 Lektionen

Durchführungsort

Soul & Bodybalance
Breitenweg 2, 3604 Thun