

Kurs i skadeforebygging

Kursholder: Reidun Enehaug

Tid: **onsdag 3.februar kl 17.30-ca 20.00**

Sted: Haugesund Medisinske Senter (nye helsehuset)

For hvem: Utøvere fra 14 år og trenere i HIL. Dersom plass også åpent for andre.

Temaer som blir tatt opp er «typiske friidrettsskader», skadeforebygging og biomekanikk knyttet opp mot friidrettsøvelser. I tillegg vil Reidun i praksis vise nyttige øvelser knyttet til basisstyrke.

Dette bør være spennende og nyttige temaer for oss i HIL, og vi håper du har mulighet til å delta!

Påmelding til Hildegunn på mail: hildegunn.hausken@haugesundil.no

Påmeldingsfrist: torsdag 28.januar 2016!



Litt om **Reidun Enehaug**

Fysioterapeut med videreutdanning i manuellterapi og spesialkompetanse på muskel og skjelettlidelser. Har bred erfaring innenfor behandling og opptrening av rygg/ hofter/ kne og nakke/ skulder og har mellomfag i bevegelsesanalyse og biomekanikk fra Norges Idrettshøgskole. Har i tillegg spesialisert seg innen idrett og har tidligere jobbet for Olympiatoppen og ulike landslag, deriblant Norges Skiforbunds damelag i alpint. Er nå engasjert som fysioterapeut for Norges Friidrettslandslag og Avaldsnes Damer Elite og har god erfaring med behandling og trening av skader/ belastningslidelser innenfor ulike idretter. Har også en spesialutdannelse innenfor barnemanuellterapi, og tilbyr UL scanning av muskel/ skjelett samt UL veiledete injeksjoner.