



**BERGOVIST**  
MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

# Grundutbildning Kinesiologytape

En fortbildning för till exempel massageterapeuter eller Personliga tränare

Våren 2018





## Bergqvist Massage & Friskvårdsutbildningar

- Ett familjeföretag som erbjuder utbildningar inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Är medlem i Branschrådet Svensk Massage.
- Är medlem i EuropeActive (tidigare EHFA - European Health and Fitness Association).
- Har yrkesutbildningar till Massageterapeut och Personlig tränare.
- Har YH-utbildning till Medicinsk massageterapeut och Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

### Kinesiologytape

Intresset för kinesiologytape har ökat kraftigt de senaste åren och kunskapen ökar även bland gemene man. Då det är en behandlingsform som funnits sedan 1970-talet är den väl beprövad och i princip helt riskfri gällande eventuella felbehandlingar. Detta medför att så många fler nu har möjlighet att själva använda sig av kinesiologytape, men även hjälpa andra vid olika typer av skador och besvär. Kinesiologytape kan användas vid till exempel benhinneinflammation, tennisarmbåge, nackbesvär eller ryggskott.

### Kursinnehåll

Detta är en kurs där du får lära dig grunderna i kinesiologytape och ett antal specialtejpningar utifrån olika diagnoser. Perfekt om du inte har någon eller väldigt lite erfarenhet av kinesiologytape sen tidigare. I kursen ingår mycket praktik som varvas med teori och frågeställningar under dagen för att utveckla dina färdigheter i att använda kinesiologytape baserat på denna utbildning och dina praktiska och teoretiska förkunskaper inom anatomi/fysiologi.

Följande moment går igenom under kursen:

- Kinesiologytapens historia & egenskaper, skillnader mot annan idrottstejp
- Genomgång av kända appliceringstekniker inom kinesiologytape
- Mycket praktisk tejping av övre och nedre extremiteterna
- Kursintyg, medicinsk hårhyvel, all övningstejp och kurslitteratur

### Förkunskaper

Du måste ha grundkunskaper i anatomi och fysiologi och kan vara till exempel massör eller personlig tränare för att kunna tillgodogöra dig utbildningen.

### Kursupplägg och kursdatum

Kursen är framtagen för Bergqvist Massage & Friskvårdsutbildningar av Pierre Söderfjord och ges under en dag. Kursen bygger på föreläsningar och praktisk undervisning. Tonvikten i kursen ligger på det praktiska området. Tiderna på kursdagen är 09:00 - 17:00.

#### Kursdatum våren 2018

21 april 2018.

### Kurslitteratur

#### LÄR DIG TEJPA MED KINESIOLOGYTAPE

Äntligen finns det en bok om kinesiologytape på svenska! Boken omfattar över 80 olika tejpingar för hela kroppen. Alla tejpingar är beskrivna med text och bilder. Den passar både nybörjare och experter inom kinesiologytejping. Boken tar upp flera olika appliceringstekniker, klipptechniker och tejpens historia. Boken riktar sig till såväl intresserade föräldrar, ledare och aktiva men även till professionella terapeuter som till exempel sjukgymnaster, massörer och naprapater.



### Kostnader

Kursavgiften är 1680 kr + moms, totalt 2100 kr. Kurslitteratur, kursintyg, medicinsk hårhyvel och all övningstejp under kursen ingår till ett värde av cirka 700 kr.

Kursavgiften faktureras och ska vara betald cirka en vecka innan kursen startar.

### Startpaket

I samband med kursen kommer deltagarna att erbjudas att köpa in Startpaket speciellt framtagna till ett kraftigt reducerat pris. Du som deltagare erbjuds även att bli återförsäljare av tejpa.

## Kursledare

Ansvarig för kursen är Pierre Söderfjord som är utbildad Elittränare, Fystränare och certifierad massör. Pierre har spelat fotboll och tävlat i motocross och enduro. Under flera år var han Fys- och rehabtränare i damallsvenskan och division 1-fotbollen. Dessutom har han verkat som tränare inom fotboll och friidrott under många år. Pierre har arbetat med kurser, utbildning och försäljning av kinesiologytape sedan 2008. Verksamheten sköter han genom sitt företag Creativ Friskvård i Linköping AB.

Pierre är även författare till de enda böckerna på svenska om kinesiologytape. En av böckerna används som kurslitteratur på denna kurs.

Så här säger Pierre om upplägget av kurser i kinesiologytape:

“Utbildningsdagen börjar med cirka en timmes teori blandad med lite praktiskt handhavande av kinesiologytejp. Vi går igenom historien bakom tejpningen, stretchgrader, olika kända tekniker, materialvariationer, tillverkare och leverantörer.

Sedan är det dags att börja tejpa, vi försöker alltid att jobba två och två. Jag som utbildare berättar hur tejpningen går till, jag visar rent praktiskt hur det går till och visar även en presentation via projektor hur det går till. Allt vi går igenom under utbildningen finns även återgivet i vår bok.

Vi går igenom tejpningar med början på foten via ben, rygg, axel och nacke. Totalt brukar vi hinna med cirka 7-10 olika tejpningar. Vi lägger mycket fokus på ett praktiskt handhavande på så att du som kursdeltagare ska känna dig så bekväm

som möjligt med att hantera tejpningen. Det finns också tid under kursen för återkoppling, frågor, tips och trix. Vi avslutar med utdelning av kursintyg och leverans av tejp paket för de som beställt och vill komma igång och tejpa direkt.”

Du kan läsa mer om Pierre på hans hemsida [www.creativfriskvard.se](http://www.creativfriskvard.se).

Om du efter kursen är intresserad av att bli återförsäljare av tejp är det Pierre som tar hand om det.



Pierre Söderfjord

---

## Anmälan till kinesiologitejpning

### 21 april 2018

Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

Jag har grundkunskaper i anatomi och fysiologi på samma nivå som en massör eller personlig tränare.

Datum

Underskrift

Anmälan skickas till adressen nedan i sidfoten, eller mailas till [info@massageutbildningar.se](mailto:info@massageutbildningar.se)