

Get Fit 2 Badminton – Sportletselpreventie bij jonge badmintonners in Vlaanderen



Badminton is leuk en gezond. Jammer genoeg leidt badminton ook soms tot sportletfels. Gelukkig kan de kans op het oplopen van sportletfels sterk verlaagd worden via **sportletselpreventie**. Onder het motto “Jong geleerd is oud gedaan” is het belangrijk om **jonge badmintonners** de principes van sportletselpreventie bij te brengen, zodat deze steeds onlosmakelijk verbonden worden met sportparticipatie. Daarom ontwikkelde de Universiteit Gent in samenwerking met Badminton Vlaanderen en in opdracht van de Vlaamse overheid deze bijscholing voor badminton trainers.

In **twee sessies** wordt de badminton trainer opgeleid om op een wetenschappelijk onderbouwde manier sportletselpreventie aan bod te laten komen in zijn/haar trainingen. Belangrijke aandacht gaat hierbij naar **toegankelijke en haalbare oefenstof** voor implementatie in de bestaande trainingen. Achtereenvolgens wordt het belang en nut van sportletselpreventie geschetst, worden de **verschillende strategieën** voor sportletselpreventie uitgelegd en komen meerdere mogelijkheden om sportletselpreventie te organiseren aan bod. Via **actieve leermomenten** wordt een **brede waaier** aan **oefenstof** aangeboden, waarmee men **direct aan de slag kan** op het terrein.

Duur: 2x 3 uur
Datum en tijdstip: Zondag 18 maart 2018 09:30 - 12:30 en 13:00 – 16:00
Locatie: Sporthal Den Willecom, Terelstraat 2, 2650 Edegem
Kostprijs: 20 € te betalen via IBAN BE58 6451 0562 7779
Praktisch: Schrijfgerei en sportieve kledij zijn een must
Inschrijven: stuur een email vóór 01/03/'18 naar info@olvebadminton.be



SPORT.
VLAANDEREN

