



Bijscholing 22 januari 2017 Handbal Uilenspiegel

Kracht, stabilisatie training en mobilisatie bij jeugd.

Gezonde voeding voor jeugd, wat is dat?

BIJSCHOLING IN KADER VAN GEZOND EN ETHISCH VERANTWOORD SPORTEN

Wanneer: 22 januari 2017

Waar: Sporthal De Bist te Wilrijk

Docenten: Robin Verdonck (NASM Certified Personal Trainer + Precision Nutrition level 1)

Elisabeth Marques (Bachelor Voeding- en Dieetkunde)

Inhoud:

Deze bijscholing bestaat uit 2 delen. Een deel betreft de aanpak van krachttraining, stabilisatietraining en mobilisatie in functie van blessurepreventie bij jeugd vanaf U16.

In een tweede deel wordt er aandacht besteed aan wat wanneer te eten in combinatie met sporten.

Inschrijvingsgeld: Deelname prijs is 5€

Inschrijven via : Website Uilenspiegel

