

Workshop: **BLESSUREPREVENTIE, PRAKTIJK**
Spreker: Roel Wijmenga, marathonloper en fysiotherapeut
Datum: Maandagavond 12 juni, 19:30 - 21:00 uur
Locatie: Atletiekbaan
Voor: AM Baanatletiek-, loop- en wandeltrainers
Licentiepunten: Ja, AU en KWbN

INHOUD:

Als fysiotherapeut ben ik zogezegd 'specialist in bewegen'. Maar misschien nog belangrijker, als marathonloper ben ik inmiddels (helaas) ervaringsdeskundige op het gebied van hardloophlessures. De kennis en ervaring op het gebied van het bewegingsapparaat, revalidatie en preventieve oefeningen vormen dan ook de basis voor deze workshop.

Tijdens deze workshop gaan we samen de theorie uit de lezing door Bram (5 juni) in de praktijk brengen. Hierbij zullen we ingaan op uitvoering en intensiteit van de ondersteunende oefeningen, eventueel gekoppeld aan veel voorkomende blessures. Mochten er vragen zijn over (de uitvoering van) bepaalde oefeningen of specifieke blessures, hoor ik het graag. Deze zullen dan uiteraard aan bod komen!

Tot 12 juni!

Roel Wijmenga is marathonloper en lid van Atletiek Maastricht. In 2019 werd hij 3e op het Nederlands kampioenschap marathon en zijn huidig marathon-PR is 2u17. Daarnaast is Roel Msc. (Geriatric)fysiotherapeut en kent dus als geen ander het belang van preventieve (spierkracht)training!

