

Workshop: **BLESSUREPREVENTIE, THEORIE**
Spreker: Bram Kroon, hardlooptrainer en internist Maastricht UMC+
Datum: Maandagavond 5 juni, 19:30 -21:00 uur
Locatie: Sportcafé Jekerdal
Voor: AM Baanatletiek-, loop- en wandeltrainers
Licentiepunten: Ja, AU en KWbN



INHOUD:

Niemand wil uitvallen door een blessure en vindt het toch lastig om te investeren in "andere oefeningen" dan lekker rennen of lopen. Helaas wordt menig sporter pas bewust van zijn of haar eigen lichaam en het functioneren daarvan áls er een blessure ontstaan is. Te laat!

Wij gaan je helpen om als trainer doeltreffende oefeningen bij je trainingen in te bouwen, zodat de juiste houdingsspieren in het dagelijks leven én tijdens het sporten gebruikt worden. Een van de belangrijkste preventies tegen blessures en uitval door blessures. Mede door de vergrijzing binnen onze sporters is blessurepreventie een verhoogd risico en een belangrijk aandachtspunt.

Bram neemt je in deze 1^{ste} van 2 workshops (5 juni) mee in een overzicht en oorzaken van een aantal veel voorkomende blessures en hoe je daar in je trainingen oefeningen voor kunt inbouwen om de risico's op blessures bij je sporters zo klein mogelijk te maken. Er zijn de laatste paar jaren heel veel inzichten bijgekomen, die dit (wetenschappelijk) onderbouwen, zowel de oorzaken als het voorkomen daarvan.

In deel 2 van deze workshop, op maandag 12 juni, gaat Roel Wijmenga, loper en fysiotherapeut de praktijk hiervan laten zien en samen met jullie (AM-trainers) de oefeningen uitvoeren op de baan.

Het zou leuk zijn om vooraf vragen te ontvangen, zodat daar de passende informatie bij gezocht kan worden.

Tot ziens!

Bram Kroon is Internist – vasculair geneeskundige, opleider en onderzoeker Maastricht UMC+. En actief marathonloper en hardlooptrainer bij AM, o.a. van de TOON-groep. Blessurepreventie staat hoog in het vaandel, core-training kwam daarbij toen hij zelf aan den lijve ondervond dat dat dé manier is om blessures voor te blijven.