

Workshop: **Do's & Don'ts bij hardloopwedstrijden**
Spreker: Roel Wijmenga, marathonloper en fysiotherapeut
Datum: Maandagavond 11 september, 20:00 - 21:15 uur
Locatie: Sportcafé
Voor: AM-trainers en leden

INHOUD:

Als fysiotherapeut ben ik zogenoemd 'specialist in bewegen'. Maar misschien nog belangrijker, als marathonloper ben ik volop ervaringsdeskundige op het gebied van voorbereidingen van loopwedstrijden.

Mochten er verzoeken zijn om specifieke onderwerpen, dan kun je dit vooraf insturen bij je aanmelding.

Tot 11 september!



Roel Wijmenga is marathonloper en lid van Atletiek Maastricht. In 2019 werd hij 3e op het Nederlands kampioenschap marathon en zijn huidige marathon-PR is 2u17. Ook in 2023 zijn er diverse mooie successen behaald. Daarnaast is Roel Msc. (Geriatric)fysiotherapeut en kent dus als geen ander het belang van voorbereidingen en goede (spierkracht)training!