



Met de steun van de provincie

Antwerpen

Beste sportliefhebber,

De **Provinciale Badmintonvereniging Antwerpen vzw (PBA vzw)** nodigt u vriendelijk uit op de cursus "**Letselpreventie - stretching, warming-up en cooling down**" die zij organiseert op **donderdag 7 oktober 2010** en dit in samenwerking met Bloso, Vlaamse Sportfederatie en de provincie Antwerpen. Deze bijscholing zal plaatsvinden in het Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22, 2600 Antwerpen

Inhoud van de cursus:

In deze cursus bespreken we de basisprincipes van een goede warming-up, stretching en cooling down. Op welke wijze warm je het best op? Wat is sportspecifiek opwarmen? Hoe stretch je best de spieren en welke oefeningen zijn hiervoor het beste aangewezen in elke sport? Wat is cooling-down? Hoe pas je dit toe?

Datum:	Donderdag 7 oktober 2010
Uur:	Van 19.30 tot 22.30
Plaats:	Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22, 2600 Antwerpen
Docent:	Marc Lorent (Athlete's Care)
Doelgroep:	Voor alle geïnteresseerden

De kosten van deelname bedragen **15 €**. Dit is inclusief een goed gedocumenteerde syllabus. Het bedrag dient te worden gestort op rekeningnummer **645-1332781-36** met vermelding van uw **naam + Cursus Letselpreventie**

Inschrijven kan tot **2/10/2010** door bijgevoegd inschrijvingsformulier terug te sturen, waarna u van ons een bevestiging ontvangt.

Voor verdere inlichtingen kan u steeds terecht bij Lutgarde Symons Tel. 015/559759 of via mail : [lutgarde.symons@skynet.be](mailto:lutgarde.symons@skynet.be)

***Hopelijk mogen wij u begroeten op deze bijscholing.***

Bent u geïnteresseerd in het volgen van nog andere opleidingen voor clubbestuurders, spelers of trainers surf dan eens naar [www.sportac.be](http://www.sportac.be). Of [www.provant.be](http://www.provant.be)

Sportieve groeten

Lutgarde Symons  
Verantwoordelijke Opleiding en Bijscholing bij de PBA vzw.

## Inschrijvingsformulier

**Bijsholing "Letselpreventie - stretching, warming-up en cooling down" op 9/10/2010 in het Huis van de Sport , Boomgaardstraat 22,2600 Antwerpen**

Naam en voornaam:

.....

Adres:

.....

Postcode: ..... Gemeente:

.....

Tel of GSM: ..... Fax:

.....

E-mail: ..... Geboortedatum:

.....

Naam sportclub:

.....

Functie binnen club:

.....

Federatie:

.....

Een bewijs van betaling uitschrijven: JA / NEE

Gelieve dit formulier **vóór 2/10/2010** terug te sturen naar:

**lutgarde.symons@skynet.be**

