

Get Fit 2 Badminton – Sportletselpreventie bij jonge badmintonners in Vlaanderen

Georganiseerd door vzw Badminton Buggenhout in het kader van jeugdbadminton+



Badminton is leuk en gezond. Jammer genoeg leidt badminton ook soms tot sportletfels. Gelukkig kan de kans op het oplopen van sportletfels sterk verlaagd worden via **sportletselpreventie**. Onder het motto “Jong geleerd is oud gedaan” is het belangrijk om **jonge badmintonners** de principes van sportletselpreventie bij te brengen, zodat deze steeds onlosmakelijk verbonden worden met sportparticipatie. Daarom ontwikkelde de Universiteit Gent in samenwerking met Badminton Vlaanderen en in opdracht van de Vlaamse overheid deze bijscholing voor badminton trainers.

In **twee sessies** wordt de badminton trainer opgeleid om op een wetenschappelijk onderbouwde manier sportletselpreventie aan bod te laten komen in zijn/haar trainingen. Belangrijke aandacht gaat hierbij naar **toegankelijke en haalbare oefenstof** voor implementatie in de bestaande trainingen. Achtereenvolgens wordt het belang en nut van sportletselpreventie geschetst, worden de **verschillende strategieën** voor sportletselpreventie uitgelegd en komen meerdere mogelijkheden om sportletselpreventie te organiseren aan bod. Via **actieve leermomenten** wordt een **brede waaier** aan **oefenstof** aangeboden, waarmee men **direct aan de slag** kan op het terrein.

Duur:	2x 3 uur
Datum en tijdstip:	zaterdag 27 januari 2018, van 12 uur tot 18.30 uur
Locatie:	Sporthal Platte Put 14 9255 Buggenhout
Kostprijs:	GRATIS
Praktisch:	Schrijfgerei en sportieve kledij zijn een must
Inschrijven:	via mail vóór 20/01/18 naar babbuggenhout@gmail.com

