

Programma Blessurepreventie 1	
Lessen	Inhoud
1	<ul style="list-style-type: none"> • Blessures – cijfers • Rompstabilisatietraining • Opwarming en cooling down • Stretching • Timing en werkvormen – organisatie sportblessurepreventie • Praktijk met cursisten
2	<ul style="list-style-type: none"> • Sprong – Landing • Functionele krachttraining • Balanstraining • Materiaal • Vermijden van hervalblessures • Luisteren naar je lichaam • Multifactoriële aanpak • Praktijk met cursisten

Data najaar 2026

Provincie	Locatie	Lesdag	Les 1	Les 2
West-Vlaanderen	Rekkem	Maandag	12-okt	19-okt
Antwerpen	K. Antonia FC	Dinsdag	13-okt	20-okt
Vlaams-Brabant	Perk Steenokkerzeel	Woensdag	14-okt	21-okt
Oost-Vlaanderen	Sinaai Girls	Woensdag	14-okt	21-okt
Oost-Vlaanderen	Team sport Stad Aalst	Vrijdag	16-okt	23-okt

Lessen zijn in de week van 18u30-22u30 (data o.v.)