



Vlaamse Boksliga vzw



Secretariaat : Etienne Brusselmans
Moerbeistraat 5 2811 Mechelen-Hombeek
T/F:015-33 66 30 bank : BE08 0013 8598 5813
Etienne.brusselmans@telenet.be

www.vlaamseboksliga.com BOXEBELGIUM.be
Voorzitter: Stanley Clough - stanley.clough@telenet.be

Bijscholing Get Fit 2 Box

Boksen is leuk, uitdagend en een van de meest complete sporten. Ongetwijfeld is sporten gezond, jammer genoeg leidt sporten ook soms tot sportletsels en boksen is hier geen uitzondering in. Gelukkig kan de kans op het oplopen van sportletsels sterk verlaagd worden via sportletselpreventie.

Onder het motto “Jong geleerd, is oud gedaan” is het belangrijk om jonge bokkers de principes van sportletselpreventie bij te brengen, zodat deze steeds onlosmakelijk verbonden worden met sportparticipatie. Daarom ontwikkelde de Universiteit Gent in samenwerking met de Vlaamse Boksliga en het Risicovechtportplatform in opdracht van de Vlaamse overheid deze bijscholing voor trainers.

In **twee sessies** wordt de bokstrainer 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.

Get Fit 2 Box is veel meer dan een letselpreventie programma. Het is onze ethische taak om ervoor te zorgen dat onze atleten geen sportletsels oplopen. Daarnaast zal een gezond en evenwichtig getraind lichaam er ook voor zorgen dat we aan de doelstelling van levenslang sporten kunnen voldoen en niet te vergeten ook de prestatie kunnen vergroten:

“Een letselvrij en sterk evenwichtig getraind lichaam zal tot op oudere leeftijd aan een breed scala van sportactiviteiten kunnen deelnemen.”

Informatie omtrent Get Fit 2 Box	
Wanneer	Zaterdag 24 februari 2018 van 9u tot 13u en Zaterdag 10 maart 2018 van 9u tot 13u
Waar	ABA Slachthuislaan 70 2060 Antwerpen
Doelgroep	Trainers uit de vechtsport
Prijs	€15 (VBL leden tussenkomst federatie)
MAX inschrijvingen	25 personen
Praktisch	Schrijfgerij, sportieve kledij en motivatie!
Inschrijvingen	www.vlaamseboksliga.com
Deadline inschrijvingen	16 februari

Tabel 1 info Get Fit 2 Box

INSCHRIJVEN

Inschrijven voor de bijscholing Get Fit 2 Box kan via de volgende link:

<http://vlaamseboksliga.com/agenda/get-fit-2-box-letselpreventieprogramma-maart-2018>



Klik op de link om formulier te openen

Vervolgens dient u het bedrag van €15 te storten op de volgende rekening **BE08 0013 8598 5813** met **vermelding van “Get Fit 2 Box”**. De algemene coördinator zal de aanwezigheden bijhouden tijdens de bijscholing in functie van het verkrijgen van het statuut als “Ervaringsdeskundige”. VBL leden die correct ingeschreven zijn en aanwezig waren, kunnen het bedrag terugvorderen.

De VBL hoopt dat haar leden hier voltallig aanwezig zullen zijn zodat we samen kunnen werken naar een sterker en verenigd bokslandschap!

Met Sportieve groet

Namens het bestuur

Voorzitter Vlaamse Boks Liga
S. Clough
Sint Jansstraat 105 3118 Werchter
0473 57 23 25



Risico
Vechtsport
Platform.be



UNIVERSITEIT
GENT



SPORT.
VLAANDEREN



“Samen verenigd voor een sterker bokslandschap”