



# Vlaamse Boksliga vzw

[info@vlaamseboksliga.com](mailto:info@vlaamseboksliga.com)

[www.vlaamseboksliga.com](http://www.vlaamseboksliga.com) [www.boxebelgium.com](http://www.boxebelgium.com)

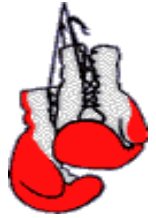
T:015-33 66 30 bank : BE08 0013 8598 5813

Secretariaat : Etienne Brusselmans

Moerbeistraat 5 2811 Mechelen-Hombeek

[Etienne.brusselmans@telenet.be](mailto:Etienne.brusselmans@telenet.be)

[Voorzitter: Stanley Clough - stanley.voorzitter@vlaamseboksliga.com](mailto:Voorzitter: Stanley Clough - stanley.voorzitter@vlaamseboksliga.com)



## Bijscholing Get Fit 2 Fight

Door VBL team  
25 januari 2019

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 Risicovechtplatform 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 Fight 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 Fight	
Wanneer	Zaterdag 9 februari 2019 lesdag 1 Zaterdag 16 februari 2019 lesdag 2 09:00 tot 14:00 uur
Waar	Kubats' Boxing Gym, Meibloemstraat 80, 9000 Gent
Doelgroep	Trainers uit de vechtsport
Prijs	€25
Praktisch	Schrijfgerij, sportieve kledij en motivatie!
Inschrijvingen	<a href="https://www.vechtsportplatform.be/inschrijvingsformulier-get-fit-2-fight-2019">https://www.vechtsportplatform.be/inschrijvingsformulier-get-fit-2-fight-2019</a>

Tabel 1 info Get Fit 2 Fight

## INSCHRIJVEN

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

<https://www.vechtsportplatform.be/inschrijvingsformulier-get-fit-2-fight-2019>



Klik op de link om formulier te openen

Voor sfeerbeelden van de vorige sessie kan u onderstaande video bekijken:

<https://www.youtube.com/watch?v=P8do79R8QpI>

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

Met Sportieve groet

Ibrahim Emsallak  
Algemeen coördinator  
Vlaamse boks Liga vzw  
www.vlaamseboksliga.com  
[ibrahim.emsallak@vlaamseboksliga.com](mailto:ibrahim.emsallak@vlaamseboksliga.com)  
[info@vlaamseboksliga.com](mailto:info@vlaamseboksliga.com)  
0488/24209



Risico  
Vechtsport  
Platform.be



SPORT.  
VLAANDEREN

IMPACT  
sport



ERKEND LID VAN DE KONINKLIJKE BELGISCHE BOKSBOND v.  
onder het vergunningnummer 70 103  
Zetel: Boomgaardstraat 22/34 – 2600 Berchem (Antwerpen)



SPORT.  
VLAANDEREN