



## Get fit to karate

*Wil jij jouw leden laten sporten zonder letsels?  
Mits een goede voorbereiding van het lichaam kan dit!*

*Wil jij weten welke 10 preventiestrategieën er zijn en wil jij  
deze kennis vergaren?*

Deze bijscholing biedt aandacht aan sportletselpreventie op trainingen. Op basis van **tien preventiestrategieën** kunnen blessures vermeden worden. Belangrijke aandacht wordt gegeven aan toegankelijke en haalbare oefenstof voor implementatie in de trainingen.

De bijscholing gaat door in 2 sessies van 3 uur. Via actieve leermomenten wordt een brede waaier aan oefenstof aangeboden, waarmee men direct aan de slag kan op de trainingen.

### **Inhoud van de bijscholing:**

- ✓ Het belang en nut van sportletselpreventie;
- ✓ de verschillende strategieën voor sportletselpreventie;
- ✓ meerdere mogelijkheden om sportletselpreventie te organiseren

De kennis van 'Get Fit 2 Sport' wordt geïntegreerd in het vak 'Veilig sporten preventief luik' van de basismodule Algemeen Gedeelte Initiator. Meer informatie vindt u op de website van Sport Vlaanderen.

### **Praktische informatie:**

**Data:** zaterdag 5 mei en zaterdag 16 juni, telkens van 9u tot 12u.

**Locatie:** GUSB – grote vergaderzaal

**Kostprijs:** VKF-leden: gratis / niet-VKF-leden: € 10,00

Gelieve het inschrijvingsgeld te storten op volgend rekeningnummer:  
BE 35 7370 0768 1837

**Kledij:** Sportief

Attest van deelname zal uitgeschreven worden door de Vlaamse Karate Federatie.

**Gelieve op voorhand in te schrijven door te mailen naar [contact@vkf.be](mailto:contact@vkf.be) met naam, vergunnings- en clubnummer en de mededeling dat u wenst in te schrijven voor de bijscholing 'Get fit to Karate' ten laatste zondag 29 april 2018.**

Sportieve groeten,  
Het secretariaat.

## - Waarom Get Fit 2 Sport? -

