

Workshop voor zwemtrainers en coaches

"Specifieke zwemblessures en blessurepreventie"

Spreker: Jacqueline Stoel MSc Pt, Orthopedisch Manueel Therapeut

Tijdens de Amsterdam Swim Cup van 25 t/m 28 maart wordt er speciaal voor zwemtrainers- en coaches een workshop gehouden met betrekking tot specifieke zwemblessures en blessurepreventie. De workshop vindt plaats op **donderdag 25 maart van 13.00 tot 15.00 uur**. Dit is tussen de series en finales. Spreekster Jacqueline Stoel is manueel- en fysiotherapeute van E.ON-NZA en het Nederlands zwemteam.

De workshop bestaat uit een theoretisch en praktisch deel. Er wordt een uiteenzetting gegeven van specifieke zwemblessures zoals: zwemmersschouder, schoolslagknie, rugklachten en elleboogklachten. Tijdens het praktische deel van de workshop wordt er een demonstratie gegeven van blessurepreventie oefeningen voor de schouder, uitleg basisprincipes landtraining, gevorderde vormen van landtraining en herstel bevorderingsoefeningen met foamrol. Als laatste zal er nog een korte demonstratie volgen van krachtoefeningen met Keiser apparatuur.

Kortom een zeer gevarieerd programma waarbij u als trainer/coach inspiratie kan opdoen voor de invulling van uw eigen landtraining en uw kennis omtrent blessurepreventie wordt verbreed.

Het programma van de workshop op **donderdag 25 maart** is als volgt:

13.00u	ontvangst met lunch, koffie en thee. uitreiken hand-outs
13.15u	theorie specifieke zwemblessures
14.00u	praktijk blessurepreventie in krachtruimte E.ON-NZA
15.00u	einde



Deze tijden zijn richttijden i.v.m. eventuele uitloop van het ochtendprogramma van de series.

De kosten voor deze workshop bedragen slechts € 15,-. Aanmelden kan tot 22 maart a.s. per e-mail via Willem-Friso Woudenberg (Willem@zweminstituutamsterdam.nl). Bij aanmelding ontvangt u een bevestiging met meer informatie. Er zijn 15 plaatsen beschikbaar.

Met sportieve groet,
namens de organisatie Amsterdam Swim Cup,

Gert-Jan Pruijn
Toernooidirecteur