

JF (sport)Vereniging

Voorkom blessures, verbeter prestaties!



De kans om kinderen niet alleen nu, maar ook in de toekomst te kunnen laten sporten kunnen we niet voorbij laten gaan.

Wat doet Join(t)Forces voor de vereniging?

Wij leveren een evidence based trainingsprogramma als warming-up ter preventie van knie-/voorstekruisband blessures bij sportende kinderen en tieners. Hierdoor neemt de kans op een ernstige blessure met 50-70% af. Daarnaast zorgt het Join(t)Forces trainingsprogramma voor prestatieverbetering en verbetering van bewegingskwaliteit. Ons programma is uitermate geschikt om in te passen in de warming-up training bij sportverenigingen en op scholen.

Inhoud workshop en ouderavond

Join(t)Forces blessurepreventie is een “train de trainer” concept. De trainers krijgen scholing over de oorzaken van blessures, de korte en lange termijn gevolgen en de onderbouwing van het preventieprogramma. Daarnaast wordt ook de praktische uitvoering van de warming-up onderwezen en geoefend.

Na de workshop heeft u direct toegang tot:

- Join(t)Forces app. met de warming-ups
- posters en promotiemateriaal
- tweemaal per jaar een testmoment voor alle jeugdspelers
- ouderavond blessurepreventie Join(t)Forces

Procedure

Voor informatie of het maken van een afspraak kunt u mailen naar info@jforces.nl

