

# Rugscholing

## CC De Reynaert in Vosselaar

Maandag 26 maart en 16 april 2012

### Programma - Inhoud

Deze vorming bestaat uit een theoretische sessie en een praktijksessie.

**Sessie 1:** In deze sportmedische bijscholing zal allereerst de anatomie van de rug in beeld worden gebracht, alsook de biomechanica en functies van de wervelzuil in zijn geheel. Aan de hand van deze schets, zullen de meest voorkomende rugproblemen, rugpathologieën en afwijkingen aangestipt worden.

De invloed van verschillende factoren op onze wervelzuil en haar werking, alsook de ontstaansmechanismen van rugproblemen worden verder verduidelijkt in deze bijscholing. Er wordt eveneens een basis gelegd voor de praktijkgerichte rugscholing en spierversterkende (rug)oefeningen.

**Sessie 2:** In dit deel wordt de theorie in praktijk gebracht. Aan de hand van de opgedane kennis tijdens het theoriegedeelte, worden gezamenlijk een aantal oefeningen voorgesteld en ingeoefend. Hierbij wordt gebruik gemaakt van klein materiaal dat in de meeste clubs voorhanden is. In dit deel ligt de nadruk vooral op het uitvoeren van correcte oefeningen, zowel stabiliserend als spierversterkend.

### Plaats

CC De Reynaert, Maurits Potterstraat, 2350 Vosselaar

### Wanneer?

Maandag 26 maart en 16 april 2012 van 19.00 tot 22.00 uur

### Voor wie?

Leerkrachten LO, trainers en andere geïnteresseerden

### Lesgever

Kelly Mertens, Sportkinésithérapeute

### Deelnameprijs

€ 20,00

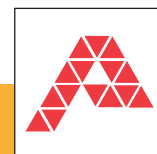
### Informatie en inschrijvingen

Via website of per e-mail inschrijven vóór 12 maart 2012.

**Dienst vorming**, t.av. Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be),  
[www.apbsport.be](http://www.apbsport.be)



ism  
gemeente Vosselaar



PROVINCIE  
ANTWERPEN

Autonom Provinciebedrijf Sport (APB Sport)  
Boomgaardstraat 22 b1 | 2600 Antwerpen  
[vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be) | [www.apbsport.be](http://www.apbsport.be)

V.U.: Tom Van Look | gedelegeerd bestuurder | Boomgaardstraat 22 b 1 | 2600 Antwerpen