

Informatie-avond VV Schalkwijk

VERGROTEN SPORTPRESTATIES

Op woensdagavond 23 november om 20.00 uur verzorgen sportfysiotherapeut Damian Murphy (Fysio Workshop) en podotherapeut Paul van Dorst (Voetzorg) een informatieve avond bij de VV Schalkwijk over hoe je een betere voetballer/-ster kan worden.

Damian legt de meerwaarde uit van het preventief testen met behulp van de Functional Movement Screen Test. Zeven testen, die in totaal circa tien minuten duren, stellen de lenigheid en coördinatie van een speler vast (zie ook: www.functionalmovement.com). Aan de hand van de uitslagen van deze test kunnen oefeningen bedacht worden om problemen op te lossen. De spelers en trainers kunnen gelijk aan de slag met het invoeren van bepaalde oefeningen in de training of de spelers kunnen thuis zelf aan hun problemen werken.

Paul als podotherapeut beoordeelt de stand van de voeten door middel van een drukmeetplaat en een 3D-scanner. Indien een voetstand niet goed staat, kan dit vervelende blessures opleveren. Met het maken van podotherapeutische zolen kan hij de voetstand corrigeren of het looppatroon verbeteren.

Het doel is fittere en snellere spelers van de spelers van VV Schalkwijk te maken. Ofwel: winnaars die hun tegenstander voor blijven!



Woensdag 23 november - 20.00 uur - V.V. SCHALKWIJK

Naast alle spelers en trainers van de VV Schalkwijk is iedereen op deze avond welkom. Bij de ontvangst om 20.00 uur krijgt iedereen een gratis kopje koffie/thee. De avond duurt tot 22.00 uur, met tussendoor een korte pauze en na afloop een drankje (voor eigen rekening).