

Infoavond sport en gezondheid

Beste sportievelingen,

Graag willen we al onze leden, trainers, schaatser en hun ouders uitnodigen op onze infoavond "sport en gezondheid". Hoe kan een juiste balans tussen sport, een gezond lichaam en de juiste voeding een positieve impact hebben op jou als persoon, maar ook op je sportprestaties? Hoe kunnen we ons lichaam verzorgen om zo lang mogelijk van onze sport te kunnen genieten? Op welke leeftijd beginnen we daaraan? Wat is sportvoeding? Hoe gaan we om met blessures? Of nog beter, hoe kunnen we ze vermijden?

Om een duidelijk antwoord te krijgen op alle vragen over medisch verantwoord sporten en gezonde voeding vinden wij het als federatie belangrijk om met enkele deskundigen hierover in gesprek te gaan.

Wij hebben hiervoor volgende sprekers uitgenodigd:

- Dr. Mathias Peeters: huisarts en sportarts en zelf ook schaatser
- Dhr. Louis Van Den Bleeken: voedingsdeskundige en sportdiëtist

Wanneer: vrijdag 24 mei 2019

Hoe laat: aanvang stipt om 19u30

Waar: Ramada Plaza Antwerp, Desguinlei 94, 2018 Antwerpen
zaal Chambertin I

<https://www.google.com/maps/place/Ramada+Plaza+Antwerp/@51.1946999,4.4063686,15z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0xf6c385a96ff18b61!8m2!3d51.1946999!4d4.4063686>

Deelname is gratis. Graag wel vooraf je komst bevestigen via deze mail voor 20 mei 2019.

Inschrijvingen naar shorttrack@kbsf.be.

Programma:

19.30 . Ontvangst

19.35 . social media

20.15 . verantwoord sporten

21.00 Pauze

21.15 Sporten en voeding

Met sportieve groeten,

Parking

Wij beschikken over een eigen parking, gelegen onder het hotel. Onze parking biedt plaats aan 45 auto's voor hotelgasten. Hou er rekening mee dat vooraf reserveren niet mogelijk is.

Prijs: € 15,00 per auto per dag.

