



Cursus Rompstabiliteit

- Rompstabiliteit, ook wel “core stability”, is één van de voorwaarde om verantwoord en blessure vrij te kunnen bewegen / sporten.
 - De laatste jaren is het belang van een goede rompstabiliteit een onderdeel van de blessure behandeling, blessurepreventie en de prestatiebevorderende trainingsprogramma's.
 - Rompstabiliteit geeft de mogelijkheid om de spieren in de romp te stabiliseren tijdens bewegingen (dynamisch) van zowel de romp als de armen en benen en tijdens houdingen (statisch). De kracht en de coördinatie binnen de spieren die voor rompstabiliteit zorgen, is van groot belang voor sportprestaties en voor de ontwikkeling van kracht. Alleen wanneer de rompstabiliteit optimaal functioneert, kunnen spieren elders in het lichaam optimaal functioneren.
 - De oefeningen zijn gericht op alle leden van TrimSlim; wandelaars, walkers en hardlopers.
 - Tijdens de cursus vindt een trainingsopbouw plaats, en zijn de oefeningen gericht op ieders individuele mogelijkheden.
- **Locatie; Gymzaal J.Jongkindstraat 28, Tussen de Vaarten**
 - **Tijd van 20.00 uur tot 21.00 uur**
 - **Kosten € 10, = te voldoen bij de eerste les**
 - **Kleding; gymkleding/trainingspak en gymschoenen (eventueel sokken)**



Lesoverzicht;

16 januari	Barbara	23 januari	Roel	30 januari	René & Rob
6 februari	Barbara	13 februari	Roel	20 februari	Barbara
27 februari	Rene	5 maart	Roel	12 maart	Barbara
19 maart	Allen				

INFO EN OPGAVE VIA M.J.LANGESLAG@KPNMAIL.NL

Graag tot de 16^{de} januari.