

FRIESLAND BANK KAATSACADEMIE



OKTOBER 2013



4 november: Toon Gerbrands te gast in de Friesland Bank Kaatsacademie

Maandag 4 november komt voormalig volleybalcoach en de huidige directeur van AZ naar de FB Kaatsacademie om te vertellen over het succes dat een crisis met zich mee kan brengen. Hij zal vertellen over de aanpak die hij bij AZ hanteerde en uitleggen wat het voordeel van een crisis kan zijn. Deze avond start om 19:30 in Heerenveen.

Aanmelden voor deze thema-avond kan via:

<http://www.knkb.nl/pageid=2043/caching=false/activiteitid=476/activiteit.html>



Fit aan het kaatsseizoen beginnen?

Dat kan! Jelle Eijzenga Fysiotherapie en de Friesland Bank Kaatsacademie slaan de handen ineen en starten komende winter met een KeatsFit-programma!

In de maanden november, december en januari kan er wekelijks worden getraind in de praktijk van Jelle Eijzenga. In het programma zal er worden gewerkt aan de stabiliteit, balans en coördinatie van de kaatser. De trainingen, die ongeveer 90 minuten duren, staan onder leiding van een gediplomeerde kaatstrainer en een sportfysiotherapeut. Tevens zal er een aantal maal gebruik worden gemaakt van gasttrainers die kennis en ervaring mee brengen op gebied van goed lopen en het op een geconcentreerde manier uitvoeren van bewegingen. Het KeatsFit-programma is bedoeld voor alle kaatsers en kaatsters in de leeftijd van 15 t/m 23 jaar. Het maakt niet uit of je altijd fit bent of met blessures loopt te sukkelen, iedereen is welkom!

Voor wie? Jongens en meisjes van 15 t/m 23 jaar

Wanneer? Vanaf dinsdag 29 oktober om 19:00

Waar? Jelle Eijzenga Fysiotherapie te Berlikum

Kosten? €90,- (voor in totaal 12 trainingen)

Aanmelden voor de KeatsFit-trainingen kan via:

<http://www.knkb.nl/pageid=2043/caching=false/activiteitid=472/activiteit.html>