

Gezond sporten is werk maken van letselpreventie



MEER INFO OP GAVOOR10.BE





DAGELIJKSE
CHECK-UP

HOE VOEL IK MIJ VANDAAG?



MEER INFO OP [GAVOOR10.BE](https://gavor10.be)





ETEN &
DRINKEN

HOE LANG GA IK SPORTEN?



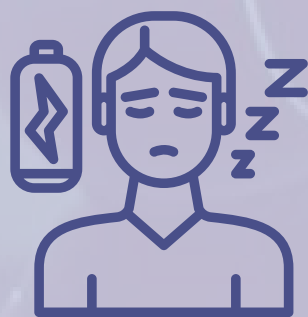
MEER INFO OP GAVOOR10.BE





PERSOONLIJKE
TRAININGSOPBOUW

BEN IK VOLDOENDE GERECUPEREERD?



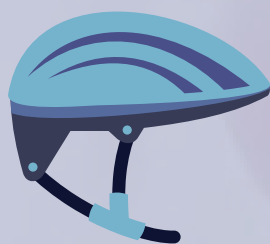
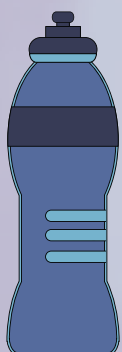
MEER INFO OP GAVOOR10.BE





MATERIAAL &
OMGEVING

HEB IK HET NODIGE (SPORT)MATERIAAL MEE?



MEER INFO OP [GAVOOR10.BE](https://gavoor10.be)





WARMING UP

MOET IK ZELF EEN OPWARMING VOORZIEN?



MEER INFO OP GAVOOR10.BE





STABILISATIE
TRAINING

IS HET DOEN VAN STABILISATIE OEFENINGEN NUTTIG VOOR MIJ?



MEER INFO OP GAVOOR10.BE





MOBILITEIT
TRAINING

IS HET DOEN VAN MOBILISATIE OEFENINGEN NUTTIG VOOR MIJ?



MEER INFO OP GAVOOR10.BE





KRACHT
TRAINING

IS HET DOEN VAN KRACHT OEFENINGEN NUTTIG VOOR MIJ?



MEER INFO OP GAVOOR10.BE





COOLING DOWN

HEB IK TIJD VOORZIEN VOOR COOLING DOWN?



MEER INFO OP GAVOOR10.BE





GA VOOR 10

**WAT KAN IK BETER
DOEN OM HET RISICO
OP EEN BLESSURE TE
VERMINDEREN?**



MEER INFO OP [GAVOOR10.BE](https://gavor10.be)



Gezond sporten is werk maken van
letselpreventie



MEER INFO OP GAVOOR10.BE

