

## **Uitvoerende partij ZPC Aquawaard**

Blessurepreventie neemt bij de club een steeds belangrijkere plek in het trainingsprogramma. Vooral bij de senioren leden (de zogenaamde 'heren en dames teams') zien we dat dit belangrijk is, omdat vaak bij wedstrijden behoorlijk intensief wordt gespeeld.

Er is een andere vorm van trainen bedacht om meer aandacht te hebben voor preventie. Er zijn droge krachttraining in de fitnessruimte van de Waardergolf gegeven. De leden die hieraan meedoen hebben aangegeven dat zij verschil merken in het water. Wij zijn erg blij dat het sportakkoord een financiële ondersteuning heeft geboden. Hierdoor hebben wij meer leden kunnen laten trainen op een preventieve manier.

---

