

FIT & VITAALCAFE

MAANDAG 10 MAART 2025

We nodigen jullie uit voor een avond vol met inspirerende workshops voor jullie vereniging of stichting. Of je nu bestuurder, trainer of accommodatiebeheerder bent, er is voor ieder wat wils! Vragen? Stuur dan een mailtje naar fitenvitaal@dinkelland.nl of fitenvitaal@tubbergen.nl.

Klik [hier](#) om je aan te melden.

PROGRAMMA

19.00 - 19.15 uur

Inloop

19.15 - 19.30 uur

Gezamenlijke opening

19.30 - 20.15 uur

Workshops ronde 1

20.15 - 20.45 uur

Pauze

20.45 - 21.30 uur

Workshops ronde 2

21.30 uur

Gezamenlijke afsluiting



'T ESCHHOES
HOOIDJK 21
7661 RA VASSE



VOLG ONS OP
SOCIAL MEDIA
VOOR MEER INFO!



fitenvitaaldinkelland
fitenvitaaltubbergen

www.fitenvitaaldt.nl



Fit & Vitaal Dinkelland
Fit & Vitaal Tubbergen

WORKSHOP BLESSUREPREVENTIE

Een goede warming-up is van groot belang voor alle sporters. Maar hoe zit een goede warming-up in elkaar? Leer van de sportfysiotherapeut een goede warming-up! Deze actieve workshop vindt plaats in de zaal en neemt je mee in alle tips rondom het voorkomen van blessures. Deze workshop geldt in het bijzonder voor trainers en (jeugd-) coördinatoren.

WORKSHOP GEZONDE(RE) KANTINE

Nee, we gaan niet kijken hoe we ongezond eten afschaffen. Maar tijdens deze workshop krijgen verenigingsbesturen en kantinebeheerders tips van onze partners TeamFit en Tactus om praktisch en in kleine stappen naar een gezonde(re) sportomgeving te gaan. Denk aan gezondere keuzes in de kantine naast de bestaande snack of het biertje, maar ook aan een verantwoord alcohol- en rookbeleid. De stappen naar de gezondere sportomgeving liggen in jouw handen. Kom langs voor de mogelijkheden voor een gezondere kantine!

WORKSHOP DUURZAAMHEID

Duurzaamheid is een veelbesproken onderwerp, maar wat betekent dit voor jouw vereniging of stichting? Erg handig en interessant voor accommodatiebeheerders en penningmeesters. Tijdens de workshop bespreken we de mogelijkheden om jouw verenigingsaccommodatie te verduurzamen. Je krijgt inzicht in eventuele toepassingen van duurzaamheid, over mogelijkheden voor financiering én hoe jouw vereniging dit kan realiseren.

WORKSHOP VEILIG SPORTKLIMAAT

Een interessant vraagstuk voor bestuursleden en vertrouwenscontactpersonen. Voldoet jouw vereniging aan de 4 V's, de basiseisen van sociale veiligheid? Is er een verenigingsbrede gedragscode, hebben alle vrijwilligers een VOG, is er een vertrouwenscontactpersoon en zijn trainers en coaches vakkundig geschoold? Samen gaan we in gesprek over wat een sociaal veilige club is, maar vooral ook hóe je dit in eenvoudige stappen kan realiseren!