

Beste leden van Rugbyclub Waterland,

Wij hebben fantastisch nieuws! Vanaf half juli 2024 zijn we een verdere samenwerking aangegaan met Fysiodynamics. Een van de partners van Fysiodynamics is Lisanne van Zijl, zij was vorig seizoen betrokken bij de verzorging van de Heren 1. In onderstaande leggen wij kort uit wat een en ander voor jullie betekent.

WAT BETEKENT DEZE SAMENWERKING VOOR JULLIE?

- Er zal voor de teams vanaf 15 / 16 jaar een programma worden gemaakt die ervoor zorgt dat onder andere kracht en behendigheid wordt versterkt.
- Er kan dagelijks onder begeleiding worden getraind, een apart fitnessabonnement is hiervoor niet (meer) nodig
- Het krachthonk heeft een upgrade gekregen met nieuwe apparatuur.
- Mogelijke behandelingen bij Fysiodynamics worden door de zorgverzekeraar vergoed (mits je een aanvullende verzekering hiervoor hebt)

HOE WERKT HET?

- Wanneer je een of meerdere keren gebruik wil maken van het krachthonk dan kan je je bij Lisanne aanmelden op telefoonnummer 0634492047. Zij zal een groepsapp aanmaken. Voordat je wil gaan trainen dien je je vooraf bij Lisanne aan te melden. Het is namelijk van belang dat een ieder voldoende aandacht krijgt. Wanneer er plek is, kom je naar het clubgebouw en kan je in afstemming en onder begeleiding komen trainen.
- In afstemming kan je alleen, met twee of drie personen tegelijkertijd komen trainen.
- Op de dinsdag en de donderdag voorafgaande aan de reguliere training zal er een apart programma voor een aantal teams worden gemaakt. Hier zal je later meer over gaan horen en zien.

WAT IS HET DOEL VAN DIT PROGRAMMA?

- Versterking van jouw lichaam op basis van kracht, lenigheid, snelheid, ed.
- Minder blessures
- Behoud / aantrekken van leden door een 'sportschool' aanbod

WAT KOST DEZE EXTRA TRAINING / BEGELEIDING?

In afstemming met Fysiodynamics en het bestuur hebben wij besloten om deze nieuwe trainingsfaciliteit voor spelers van RCW kosteloos aan te bieden.

CONTACTPERSOON VANUIT RCW

Gedurende het eerste seizoen zullen wij meerdere keren met elkaar overleggen en mogelijke bijstellingen aan het programma doen. Contactpersoon vanuit RCW is Daniel Klinkert.

