

## **DAMTRAINING NU EN IN DE TOEKOMST – JOHAN KRAJENBRINK**

UTRECHT 29 JUNI 2019 – VAN 13.30 UUR TOT 16.00 UUR

NDC DEN HOMMEL – KENNEDYLAAN 9 – 3533 KH UTRECHT

TOTALE PRIJS E.50 EN DAAR ZIT BIJ IN BEGREPEN:

- Bijwonen presentatie “Damtraining nu en in de toekomst”.
- Verslag van de presentatie “Damtraining nu en in de toekomst”.
- GPS 3 (verkoopprijs zonder verzendkosten E.14), of(!) CPP 3 (verkoopprijs zonder verzendkosten E.14).
- Gratis koffie, thee, fris en wat lekkers.
- Voor E.60 ontvangt U zowel GPS 3 en ook CPP 3.
- Aanmelden via [e.ton@hetnet.nl](mailto:e.ton@hetnet.nl).

### **THUISOPDRACHT: HOE TRAIN JIJ?**

Beantwoord de volgende vragen kort en krachtig:

1. Gemiddelde dag: hoeveel tijd train je thuis?
2. Wat train je?
3. Hoe train je: wat zijn je trainingsvormen/lesvormen?
4. Training ergens anders: clubtraining, regiotraining, individuele training?

Op zaterdag 29 juni in Utrecht:

- Je hebt (misschien) deze thuisopdracht gedaan?
- Je hebt deze thuisopdracht niet gedaan? Niets aan de hand!
- Ik vertel over “Damtraining nu en in de toekomst”.
- In de pauze kun je gaan versterken/verbeteren hoe jij thuis traint.
- Na de pauze: bespreken van verschillende aangepaste thuis-trainingen.
- Je gaat zo stappen voorwaarts maken!
- Doelgerichter je dam tijd thuis invullen levert veel op!

Ik zal mailcontact hebben met de deelnemers die zich hebben opgegeven.

Ik zal eventuele vragen hierover van deelnemers beantwoorden.

**Tot zaterdag 29 juni in Utrecht!**

Johan Krajenbrink [e.ton@hetnet.nl](mailto:e.ton@hetnet.nl) april 2019.