

**Conceptprogramma Sportmedische aspecten van CrossFit®**

Vrijdag 5 november 2021

09:00 - 09:25 uur Ontvangst

09:25 - 09:30 uur Welkomstwoord

09:30 - 10:00 uur Functionele fitness: achtergrond, (inter)nationale groei en organisatie

 Willem Hilberdink, eigenaar en coach UnScared Fitness

10:00 - 10:30 uur CrossFit® blessures: epidemiologie en risicofactoren
     Mirwais Mehrab, arts-promovendus Erasmus MC/Bergman Clinics

10:30 - 10:45 uur Pauze

10:45 - 11:15 uur  Verdieping: trainingsideologie en oefeningen uit functionele fitness sporten
Nolan Mooney, CrossFit Level 4 coach

11:15 - 12:30 uur  Time to move: deelname aan training door cursisten
Trainers: Nolan, Willem, Mirwais

12:30 - 13:15 uur Lunch

13:15 - 14:15 uur  Diagnostiek en conservatieve benadering
Jolanda Heere, sportarts

 **Collega fysiotherapeut van Jolanda**

14:15 - 15:15 uur \*\*\* [titel volgt]
                          Bas van Hooren

15.15 - 15.30 uur Pauze

15.30 - 16.30 uur Operatieve benadering
Henk van der Hoeven, orthopedisch chirurg Bergman Clinics

16.30 - 17.00 uur Functionele fitness en krachttraining als revalidatie tool

 Mirwais

17.00 - 17:30 uur Discussie, evaluatie, en afsluiting cursusdag