

# WELCOME *On Board*

## HI AYA!

Droom jij weleens weg bij de gedachte aan besneeuwde bergen? Zin in avontuur? Goesting om de benen los te gooien?

Sneeuwsport Vlaanderen en het UZA stellen je voor:  
Welcome on Board!

### *Wat?*

- Een snowboardtraject met als ultieme kers op de taart een wintersport vakantie in de Franse Alpen. De volledige planning van het traject vind je op de achterkant van deze flyer

### *Voor wie?*

- AYA's tussen de 16 en 25 jaar oud die geconfronteerd werden/worden met kanker.
- Ben jij een absolute beginner of een doorwinterde snowboarder? De opbouw van het programma laat toe dat iedereen kan deelnemen, ongeacht je ervaring of fysieke conditie.



MEER  
INFORMATIE

Julie De Herdt - [julie.deherdt@uza.be](mailto:julie.deherdt@uza.be)  
Margot Iwens - [margot.iwens@uza.be](mailto:margot.iwens@uza.be)  
03 436 80 56

UZA'





# WELCOME *On Board*

Het traject bestaat uit 3 missies die zullen doorgaan tussen augustus 2023 en april 2024.

## Voorbereiding

Vorbereiding is key! Voor de start van het beweegtraject word je sportmedisch gescreend om te anticiperen op eventuele complicaties of problemen die zouden kunnen optreden tijdens het traject. Indien nodig kan er voor de instap in het project kinesitherapeutische begeleiding worden voorzien in het UZA als voorbereiding op het beweegtraject.

## Missie 1: *off-snow*

In 4 sessies focussen we op het bevorderen van spierkracht, maar ook op evenwicht en stabiliteit onder begeleiding van kinesitherapeuten. Je gaat er aan de slag met specifiek oefenmateriaal om het eerste board-gevoel te ervaren. Gelijktijdig word je voorzien van een trainingsprogramma waarmee je aanvullend op de groepssessies thuis aan de slag kan.

## Missie 2: *on-snow*

Missie 2 bestaat uit 7 on-snow trainingen die doorgaan op de indoorpiste Aspen in Wilrijk. Er worden 5 vaste lesmomenten ingepland met gediplomeerde monitoren. Daarnaast worden er 2 extra piste toegangen voorzien waarmee je op een zelf gekozen tijdstip kan gaan oefenen.

## Missie 3: *we zijn weg!*

Missie 3 is dé kers op de taart: een wintersport vakantie in de Franse Alpen, april 2024. Waarin jij en de andere deelnemers, lotgenoten, samen de geoefende skills écht naar de praktijk kunnen brengen.

Neem je deel aan dit traject? Dan vragen we om alle missies te doorlopen. Zo ben je optimaal voorbereid op de vakantie en het ondersteunt de groepsvorming!

**MEER  
INFORMATIE**

Julie De Herdt - [julie.deherdt@uza.be](mailto:julie.deherdt@uza.be)  
Margot Iwens - [margot.iwens@uza.be](mailto:margot.iwens@uza.be)  
03 436 80 56

**UZA'**

