



ethias TENNIS GEZOND

by Tennis Vlaanderen

Met steun van de
Vlaamse overheid 

Je hebt maar één (tennis)lichaam, verzorg jezelf!

Speel de mooiste sport ter wereld met een gezond en fit lichaam. Enkel zo kan je er blijven van genieten. Verzorg jezelf dus als de beste met de hulp van Tennis Gezond en doe op een gezonde, verantwoorde en welbewuste manier aan tennis. Zo word je je beter bewust van het belang van lichamelijk, mentaal en emotioneel welzijn bij sporten.

Hier zijn alvast **10 tips & tricks** die je kan toepassen vóór, tijdens en ná het spelen:

- 1** Steek de juiste dingen in je tenniszak en draag hem op je rug
- 2** Kom uitgerust naar je wedstrijd of training
- 3** Warm je lichaam op voor je begint te tennissen
- 4** Gebruik aangepast materiaal (racket en ballen) en goede tennisschoenen
- 5** Werk aan een juiste techniek en volg les bij een gediplomeerd trainer
- 6** Drink voldoende water
- 7** Verzorg je zithouding op de spelersbank
- 8** Let op als je pijn voelt en stop indien nodig met spelen
- 9** Eindig je match of training met een cool down
- 10** Neem een douche na het spelen

 **TENNIS
VLAANDEREN**
BRENGT TENNIS DICHTERBIJ

 **BNP PARIBAS
FORTIS**

We Are Tennis, since 1973

> Meer info op tennisvlaanderen.be

> Volg Tennis Vlaanderen op   

In samenwerking met





 **BNP PARIBAS
FORTIS**



