

| TIMING   | ACTIVITEIT   | LOCATIE   |             |
|--|--|---|-------------|
| 09u - 19u30  | Vlaams Jeugd Kampioenschap<br>Eindronde Ethias Tour  | Outdoor<br>Bij regen: indoor hal  |             |
| 9u30-11u00<br>11u15-12u45<br>13u00-14u30<br>14u45-16u15<br>16u30-18u00 | Tennis-Work-Out (5 sessies):<br>Sessie 1<br>Sessie 2<br>Sessie 3<br>Sessie 4<br>Sessie 5   | Indoor hal  |             |
| 10u-12u  | European Open Challenge  | Flexcourt animatiedorp  |             |
| 10u-15u  | Padel initiaties   | Padelcourts   |             |
| 10u30 - 16u15  | <b>WORKSHOPS VOOR OUDERS &amp; TRAINERS</b>  |   |             |
|  | 10u30-11u  | <b>PATRICK STEEGMANS</b><br>Een ideale tool voor zelfmassage. Bij gebruik herstellen spieren beter en sneller na inspanning. Wat is het? Hoe te gebruiken? De nodige tips en tricks komen aan bod.                      | Congrestent |
|  | Black roll   |   |             |
|  | 11u30-12u  | <b>KAROLIEN RECTOR, Sportvoedingsexpert &amp; diëtiste</b><br>Sportvoeding voor tennisers. Voor, tijdens en na de inspanning. Ideale voedingspatronen in functie van optimale prestaties.                               | Congrestent |
|  | Voeding  |   |             |
|  | 12u30-13u  | <b>PIETER MICHIELS, Trainer B &amp; FairPlay manager</b><br>Een gezond competitieklimaat voor iedereen. Tips voor ouders, trainers en spelers om de juiste mindset te hebben in competitie                              | Congrestent |
|  | Gezond competitieklimaat   |   |             |
|  | 13u30-14u  | <b>NICK VETS, Docent Vlaamse Trainersschool, Trainer B</b><br>Gevarieerd herhalen in functie van het tennispelletje. Hoe creëer ik een omgeving waar spelers veel nuttige balcontacten hebben.                          | Congrestent |
|  | KidsTennis Blauw & Rood  |   |             |
|  | 14u30-15u  | <b>VALENTIJN PATTYN, Verantwoordelijke clubwerking en trainers bij Tennis Vlaanderen.</b><br>Hoe bepaal je de kwaliteit van een wedstrijd? Tools voor een sterke wedstrijdanalyse. Eenvoudig toepasbaar. Meten = weten. | Congrestent |
| Wedstrijdanalyse   |  |   |             |
| 15u15-15u45  | <b>JESSIE BROUWERS, Verantwoordelijke voor Padel binnen Tennis Vlaanderen</b><br>Padel is geen tennis in een kooi. Hoe kan het anders? Leer hoe je Padel speelt op de juiste manier.   | Padelcourts   |             |
| Padel  |  |   |             |
| 15u45-16u15  | <b>DIETER CALLE, Dé racket- en materiaal-goeroe van Vlaanderen. Dieter ondersteunt onder andere ons Topsportcentrum en Davis- en Fedcup team.</b><br>Welk soort snaren zijn er? Wat is een hybride bespanning? Hoeveel kilo's bepalen welk speelgevoel je krijgt? Do's en don'ts | Congrestent   |             |
| Snaren & besnaren  |  |   |             |
| 11u - 17u  | Tennisanimatiedorp   | Parking   |             |
| 15u -17u   | European Open Challenge  | Flexcourt animatiedorp  |             |
| 16u30 - 17u45  | Diploma uitreiking gevolg door receptie  | Congrestent   |             |

