**Voorbeeldberichten voor verenigingen over gebruik van Warming-up App**

**1. Berichten voor start herfstcompetitie**

[bericht voor op verenigingswebsite]

**Start Sterk met de Warming-up App!**

Het seizoen is weer van start gegaan! Om ervoor te zorgen dat spelers goed aan hun training of wedstrijd beginnen, maakt [naam vereniging] vanaf dit seizoen gebruik van de Warming-up App: hét effectieve trainingsprogramma voor verantwoord sporten. Gebruik van de app helpt blessures te voorkomen en leert spelers beter bewegen. De oefeningen zijn bedoeld voor na het warmlopen, en zorgen ervoor dat spelers sterker aan hun training starten.

Tip voor trainers/coaches: download de Warming-up App in de App store of in Google Play, of ga naar [hockey.warming-up.nl/](http://hockey.warming-up.nl/).

[Mail aan trainers/coaches]

Beste trainer/coach,

Het nieuwe seizoen is van start gegaan; de eerste trainingen en wedstrijden hebben we alweer achter de rug. Om met je team goed voorbereid aan iedere training en wedstrijd te beginnen, gebruiken we de Warming-up App: hét effectieve trainingsprogramma om de prestaties en inzetbaarheid van je spelers te vergroten. Via de app en website kun je trainingsschema’s maken voor na het warm lopen. Zo heb je altijd gevarieerde sportschema’s bij de hand, onderweg én op het veld. De oefeningen zijn gemaakt om de algemene motoriek, snelheid, stabiliteit en kracht van spelers te verbeteren en de kans op blessures te verminderen.

Tijdens de eerste trainers- en coachbijeenkomsten zullen we nog kort iets vertellen over het programma en hoe je de app kunt gebruiken. Download de Warming-up App in de App store of Google Play en Start Sterk met je team aan training en wedstrijd!

[Social media bericht voor ouders]

Beter bewegen en minder blessures voor onze spelers! [naam vereniging] gaat dit seizoen werken met de Warming-up App, hét effectieve trainingsprogramma voor verantwoord sporten. Zo starten alle jeugdteams straks nog sterker aan hun training of wedstrijd. Meer weten? Download de Warming-up App in de App store of Google Play. [#naam vereniging] #warming-up #startsterk #beterbewegen#hockey #KNHB #VeiligheidNL

[Social media bericht voor spelers]

Snelheid, kracht en uithoudingsvermogen verbeteren? Start je training sterk met de Warming-up App: hét effectieve trainingsprogramma voor verantwoord sporten. Maakt jouw trainer/coach al gebruik van de app? [#naam vereniging] #warming-upapp #startsterk #hockey #KNHB #VeiligheidNL

**2. Berichten voor halverwege herfstcompetitie**

[Herinneringsmail aan trainers/coaches]

Beste trainer/coach,

De herfstvakantie is net afgelopen en we zijn weer aan het trainen. Na een rustige periode en met het koude weer in aantocht, wordt het extra belangrijk om goed aan trainingen en wedstrijden te beginnen. Daarom maken we nog steeds gebruik van de Warming-up App. Door het 12 minuten trainingsprogramma te gebruiken start je team sterk aan training of wedstrijd!

**3. Berichten voor start zaalseizoen**

[mail aan trainers/coaches]

Beste trainer/coach,

Nu de herfstcompetitie voorbij is gaan we allemaal de zaal in. Met de hoge intensiteit en het vele draaien en keren is een goede start van de training belangrijk. Door gebrek aan ruimte en tijd, zien we echter vaak dat dit niet gebeurt. Zorg dus dat je op tijd met je team afspreekt en goed warm loopt.

Maak vervolgens gebruik van de Warming-Up App: hét effectieve trainingsprogramma voor verantwoord sporten. Gebruik van de app helpt blessures te voorkomen en leert spelers beter bewegen. Het programma is bedoeld voor na het warmlopen, zorgt ervoor dat spelers sterker aan hun training starten en bevat o.a. diverse oefeningen die kracht en coördinatie kunnen verbeteren. Iets wat, i.v.m. het vele draaien en keren, in de zaal extra nodig is.

Download de Warming-up App in Google Play of de App Store of kijk op [hockey.warming-up.nl](https://hockey.warming-up.nl).

[Social media bericht voor spelers]

Technische hoogstandjes, razendsnel spel en veel draaien en keren. Het zaalhockeyseizoen staat op het punt van beginnen. Start sterk en ga goed voorbereid de training en wedstrijd in met de Warming-up App. Maakt jouw trainer/coach al gebruik van de app? [#naam vereniging] #warming-upapp #startsterk #hockey #KNHB #VeiligheidNL

**4. Berichten voor start lentecompetitie**

[mail aan trainers/coaches]

Beste trainer/coach,

Ook tijdens de lentecompetitie staan we voor het breed opleiden van onze spelers. Daarom gebruiken we ook tijdens de lentecompetitie de Warming-up App. Na het warm lopen 12 minuten inruimen voor deze oefeningen zorgt voor een goede motorische ontwikkeling en minder kans op blessures.

Gebruik dus ook tijdens de lentecompetitie Warming-up App en start sterk aan je training of wedstijd!

**5. Bericht voor halverwege lentecompetitie**

[Herinneringsmail aan trainers/coaches]

Beste trainer/coach,

Tijdens de lentecompetitie zijn er door alle feestdagen en vakanties veel vrije weekenden. Hierdoor kan de training een tijdje stil liggen. Na een rustperiode is het extra belangrijk om sterk aan de training te starten. Daarom maken we gebruik van de Warming-up App. Door het programma van slechts 12 minuten te gebruiken zorg je voor minder blessures en werk je aan de balans, kracht en coördinatie van je spelers.

Start sterk aan je training of wedstrijd en gebruik de Warming-up App!

**6. Bericht voor zomerstop**

[mail aan trainers/coaches]

Beste trainer/coach,

Fijn dat je komend seizoen een jeugdteam wilt trainen en/of coachen. Afgelopen jaar hebben we gebruik gemaakt van de Warming-up App om goed voorbereid aan de training of wedstrijd te beginnen. Dat is goed bevallen! Ook komend seizoen maken we gebruik van deze app.

Met het trainingsprogramma van 12 minuten zorg je voor een brede motorische basis bij je spelers. Het verbetert de kracht, coördinatie en balans. Daardoor helpt het programma blessures te voorkomen en blijven je spelers gedurende het hele seizoen fit. Het programma bestaat uit zowel loop- als hockey-oefeningen, en voor iedere leeftijdscategorie kun je zelf een apart trainingsprogramma maken.

Start na de zomer sterk aan het seizoen en download de Warming-up App in de App store of Google Play.