

Comment améliorer sa condition physique ?

Basé à Battice, le Team DS Performance, emmené par Damien Vandenberg (ex-T2 à La Calamine notamment), met sur pied un tout nouveau concept dans la préparation physique des sportifs, amateurs ou de plus haut niveau. Et ce, grâce à la cellule professionnelle de préparateurs physiques mise en place à cet effet.

L'évolution physique des sportifs passera par des cours hebdomadaires donnés dans des salles de sport de la région verviétoise, à savoir Heusy, Welkenraedt, Aubel et Herve à partir du mois de septembre. Mais si ces cours s'adressent à tous les pratiquants d'un sport, quel qu'il soit, et dès le

plus jeune âge, le message à faire passer est également destiné aux dirigeants et entraîneurs de clubs sportifs.

Lors d'une présentation à la presse qui se fera ce vendredi à partir de 18 heures dans les installations du club de football de Mineurois, chacun aura l'occasion de découvrir ces nouvelles techniques. Outre la presse, ce sont également les dirigeants de clubs sportifs qui sont invités à cette soirée riche en enseignements afin que chaque sportif réduise fortement les nombreuses blessures, que ce soit en foot, en athlétisme, en basket, en tennis ou dans tout autre sport. «