

Van hardloop- naar wandeltrainer

Door Carla Arts

Thema Trainen & Techniek

Soort Theorie

Ronde 1



Ronde 2



Ronde 3



Inhoud

Als hardlooptrainer heb je al een opleiding tot trainer gevolgd en je hebt volop trainerservaring. Is het dan nodig om ook een opleiding tot wandeltrainer te volgen om wandelgroepen te gaan begeleiden? Ja! Hier is een speciaal (verkort) opleidingsprogramma voor samengesteld door de KWbN: jij brengt kennis en ervaring mee en wij bieden je de aanvullende informatie, theorie en praktijk, afgestemd op wandelgroepen. Zo kun je met de juiste bagage wandeltrainingen aanbieden. In wandelgroepen heb je, meer dan bij hardloopgroepen, rekening te houden met blessures, vergrijzing, afname van mobiliteit, stabiliteit, spierkracht, enzovoort.

Over Carla

Ik ben allround wandeltrainer & hardlooptrainer van diverse groepen bij Atletiek Maastricht. Tevens opleider van wandel- en hardlooptrainers. Een van mijn belangrijkste drijfveren: iedereen in beweging houden of krijgen, omdat het zo belangrijk is voor je gezondheid en omdat je er zoveel plezier aan kunt beleven. Ook (of juist ook) als blessures, ziektes of het ouder worden een rol gaan spelen.

