

Wandelen en trainen met NAH

Door Fynn van Buuren

Thema Gezond & Vitaal

Soort Theorie

Ronde 1



Ronde 2



Ronde 3



Inhoud

Mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) ervaren vaak uitdagingen op het gebied cognitie, motoriek en ontspanning. Wandelen is een laagdrempelige en effectieve manier om hieraan te werken. Maar hoe zet je wandelen in als een doelgerichte training?

In deze workshop ontdek je hoe je wandelen inzet om zowel cognitieve als motorische vaardigheden te trainen. Je gaat aan de slag met praktische oefeningen die je direct in je training kunt toepassen.

Hoewel de focus ligt op mensen met NAH, is de oefenstof ook uitstekend inzetbaar bij andere doelgroepen die je cognitief en motorisch wilt uitdagen.

Over Fynn

Met een achtergrond als topsportcoach, bondscoach en sportmanager heb ik brede ervaring binnen de sport. Tegenwoordig werk ik met mijn bedrijf Fsport in de sportwereld. Zo ben ik onder andere fysiektrainer en programma manager bij het JvG trainingscentrum en atletiektrainer bij CIKO '66.

