

Warming-Up met een Fun Factor

Door Leo Neuteboom

Thema Trainen & Techniek

Soort Praktijk

Ronde 1 ✘

Ronde 2 ✘

Ronde 3 ✔

Inhoud

Heb je wel eens nagedacht over de vraag waarom een sporter zich aansluit bij jouw wandelgroep en welke motieven hij of zij heeft? Het kunnen er meerdere zijn: gezondheid, fitheid, sociaal, gezellig of als compensatie vanwege een drukke baan. Dan is er nog de intrinsieke motivatie: doen wat goed bij je past, waar je je lekker bij voelt. En dan zijn er ook de behoeften van je deelnemer (de piramide van Maslow), kijk nog maar eens na!

Ik ga proberen je in deze workshop te laten ervaren dat een leuke, grappige en afwisselende training met allerlei oefenvormen en spelletjes feitelijk aan alle genoemde criteria voldoet. Het fijne voor jou als trainer is dat je je creativiteit volledig kunt benutten. Wandelen is allang niet meer wandelen alleen, toch? We doen daarnaast allemaal core stability-, lenigheids- en krachtoefeningen, of niet?

Is deze workshop fysiek te zwaar? Het is voor iedereen toegankelijk! Je mag meedoen, maar van observeren word je ook beter! Tot dan!

Over Leo

Leo Neuteboom werkt als sportdocent, -opleider en -trainer voor onder andere de Belastingdienst/Douane, de Atletiekunie, de KWbN, een commerciële Sport- en Healthclub en voor zijn eigen loopschool.