

Sta sterk en voorkom vallen!

Door Mette van der Ven

Thema Gezond & Vitaal

Soort Praktijk

Ronde 1 ✘

Ronde 2 ✘

Ronde 3 ✔

Inhoud

Een workshop waarin je oefenvormen leert die je tijdens de wandeling kunt doen om je deelnemers meer stabiliteit en spierkracht te geven.

We kennen allemaal oefenvormen zoals de lunge en de squat. Maar hoe varieer je deze oefenvormen zodat je trainingen afwisselend en speels blijven?

Veel ouder wordende deelnemers doen te weinig aan krachttraining, waardoor hun stabiliteit minder wordt. Dit verhoogt het risico om te vallen naarmate ze ouder worden. Door de juiste oefeningen toe te voegen aan je wandeltraining kun je als trainer bijdragen aan de stabiliteit en balans van je deelnemers.

Over Mette

Mette van der Ven is docent lichamelijke opvoeding en loop- en conditietrainer bij SV KennemerRand, opleider bij de Atletiekunie en KWbN.

Haar expertise ligt op het gebied van techniek en training, variatie in oefenvormen en lifestyle coaching. Mette verzorgt diverse bijscholingen op hardloop-, wandel- en Nordic Walking- gebied, waarbij zij haar brede kennis en ervaring deelt.

