



Inspiratiedag voor hardlooptainers 19 april 2020

REactive

SPELVORMEN MET EEN FUN-FACTOR

Door Leo Neuteboom

Leo Neuteboom werkt als sportdocent/opleider/trainer voor onder andere de Belastingdienst, douane, Atletiekunie, KWBN en bij zijn 'eigen' loopschool

Heb je weleens nagedacht over de vraag waarom een sporter zich aansluit bij jouw vereniging? Motivaties als gezondheid, sociaal en prestatie kunnen daar een rol in spelen. In deze workshop zul je ervaren dat een leuke, grappige, afwisselende training met allerlei oefenvormen en spellen aan al deze criteria kan voldoen. Zo wordt een training een vrolijke functionele mix van lopen, core stability-, lenigheids- en krachttraining. Je kunt er als trainer al je creativiteit in kwijt, mits je maar duidelijk uit kunt leggen wat de functie ervan is.