



## Inspiratiedag voor hardlooptainers 2 april 2023



### **SPELVORMEN MET EEN FUN-FACTOR**

Door Debby Immerzeel

*Debby Immerzeel werkt als hardlooptainer, personal trainer, fitnessstrainer, voedingsconsulent en mental coach bij Amstelhof Sport & Health Club. Daarnaast heeft ze haar eigen onderneming in Nieuwkoop: Happy 2 Feel Good, waarin ze personal coaching aanbiedt op het gebied van beweging, voeding en mindset. Een gezonde balans, positieve energie en een goed gevoel zijn belangrijke aspecten in haar manier van begeleiden.*

Hardlopers hebben verschillende motivaties om lid te worden van een club of vereniging. Er zijn lopers die graag hun looptechniek willen aanpassen of hun prestaties willen verbeteren. Er zijn lopers die zichzelf juist moeilijk kunnen motiveren om te gaan lopen en die zich optrekken aan een groep om in beweging te blijven. Er zijn ook sociale lopers die op zoek zijn naar contact en op een gezellige manier zijn of haar conditie willen verbeteren.

Wat bij mij als coach voorop staat in een training, is dat iedereen het naar zijn zin heeft. Als je iets niet leuk vindt, zul je het ook niet lang volhouden. Ik wil graag dat iedereen in beweging blijft en er ook plezier in blijft houden. Natuurlijk wil ik er ook voor zorgen dat lopers beter gaan lopen en blessures voorkomen worden. Hoe combineer je nu al deze dingen tot een leuke en nuttige training voor iedereen?

In deze workshop laat ik je aan de hand van leuke afwisselende en functionele oefenvormen zien hoe je op een speelse manier aan de slag kunt gaan met het verbeteren van het hardlopen. Het bevat een mix van oefeningen op het gebied van ritme, balans, coördinatie, core training en reactiviteit. Na deze workshop hoop ik dat je voldoende inspiratie hebt om jouw trainingen nog leuker te maken.