



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Warming-Up met een Fun Factor

Door Leo Neuteboom

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Het is een andere warming-up dan je vermoedelijk gewend bent. In een organisatievorm (rechthoek) die overal te vinden / maken is, gaan we bewegen op muziek, in de ruimte en met elkaar. De warming-up is voor iedereen toegankelijk. Mijn doel is om altijd iedereen te bereiken. Ook al ben je even niet helemaal fit, door welke reden dan ook. Kortom, je kunt lekker losgaan maar ook rustig meedoen. We gaan oefeningen doen waarbij alle hoofdspiergroepen aan bod komen... en veel spelletjes ook voor de geest.

Mijn missie is geslaagd als jij met een lach op je gezicht de workshop verlaat!

Over Leo

Leo Neuteboom, dit jaar vijftig jaar werkzaam in de sport. Ik werk als sportdocent/opleider/trainer/workshopleider voor onder andere de Atletiekunie, KWbN, een commerciële Sport- en Healtclub en ik heb ook mijn 'eigen' loopschool. Daarnaast werk ik op aanvraag voor verenigingen, bedrijven en instellingen.



Atletiekunie