

Preparation of the whole body

Door Astrid Hoeken

Soort Praktijk

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Voor looptrainers die atleten willen helpen om optimaal te presteren en blessures te voorkomen, ongeacht het niveau.

In deze workshop ontdek je hoe onder andere pilates de motorische basisvaardigheden van je atleten verbetert, zoals:

- Kracht en flexibiliteit: essentieel voor een sterke en efficiënte looptechniek.
- Coördinatie en balans: verhoog de stabiliteit en controle voor een beter bewegingspatroon.
- Blessurepreventie: versterk de kernspieren en stabiliteit rond alle gewrichten voor betere lichaamswaarneming en ter voorkoming van overbelasting.
- Motorisch leren: leer je atleten hoe ze beter kunnen bewegen door variatie en zelfervaring.

Deze workshop biedt jou als trainer de tools om je atleten naar een hoger niveau te tillen, zowel qua techniek als prestatie.

Over Astrid

Als medisch en personal trainer combineer ik Pilates met diverse trainingsmethoden, waarbij de nadruk ligt op blessurepreventie en het herstel daarvan. Ik werk voornamelijk met (top)sporters, waarbij ik sportspecifieke trainingen aanbied om stabiliteit, balans en prestatie te optimaliseren.

