



Trainingsfeestje - hardlopen met een glimlach

Door Jeroen Reintjes

Soort Praktijk

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

Niveau 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Schrijf je in voor deze workshop als jij ook een glimlach op het gezicht van jouw lopers wilt toveren! Tijdens deze workshop leer je hoe je jouw trainingen kunt pimpen met creatieve en effectieve oefeningen die je waarschijnlijk normaal niet zo snel zou doen, maar die verrassend goed passen.

Wat je gaat leren:

- out-of-the-box denken en nieuwe werkvormen inzetten;
- samenwerking en plezier binnen je groep stimuleren;
- oefeningen en materiaal gebruiken die je trainingen écht laten opvallen.

Kom ontdekken hoe je je hardlopers op een leuke én leerzame manier uitdaagt, laat samenwerken én optimaal laat trainen!

Over Jeroen

Jeroen Reintjes (1 maart 1990) is een voormalig fanatiek middenafstandsloper en vanaf 2013 vaste workshopleider bij de Atletiekunie. Hij vulde zijn bagage naast zijn looptalent met gerichte opleidingen in de sport. Een gepassioneerde coach die ook graag anderen helpt! Sinds 2011 runt hij zijn eigen onderneming genaamd JEROENREINTJESSPORTS, naast zijn job als coördinator buurtsportcoaches bij de gemeente Winterswijk. In het verleden fungeerde hij als fysiek/loopcoördinatietrainer bij De Graafschap, FC Twente en Vitesse. Reintjes's kwalificaties zijn o.a.; LT3, loop- en conditietrainer A, Fitness & Health Coördinator niveau 4, Trainer coachniveau 4 (CIOS), UEFA C, Atletiekunie specialisme Sprint en ISAK lichaamssamenstellingmeting.

Na afloop van zijn opleiding aan het CIOS Arnhem voltooide hij de HBO studie Sport, Gezondheid en Management aan de HAN met zijn onderzoek in expertiseteam "talent". Bekwaam met het Athletic Skills Mode en verder medeoprichter van het awardwinnende OldStars Running middels pilot in Didam bij Open Club De Nevelhorst.

