



## Warming-Up met een Fun Factor

**Door** Leo Neuteboom

**Soort** Praktijk

**Doelgroep** Senioren

**Niveau** 2, 3, 4

**Ronde 1** ✓

**Ronde 2** ✓

**Ronde 3** ✓

## Inhoud

Heb je wel eens nagedacht over de vraag waarom een sporter zich aansluit bij jouw vereniging en welke motieven hij of zij heeft? Het kunnen er meerdere zijn: gezondheid, fitheid, sociaal, gezelligheid maar ook als compensatie vanwege een drukke baan of omdat hij/zij wil presteren. Als laatste is er nog de intrinsieke motivatie: doen wat goed bij je past, waar je je lekker bij voelt. En dan zijn er ook de behoeften van je deelnemer (de piramide van Maslow), kijk nog maar eens na!

Ik ga proberen je in deze workshop te laten ervaren dat een leuke, grappige en afwisselende training met allerlei oefenvormen en spelletjes feitelijk aan alle genoemde criteria voldoet. Het fijne voor jou als trainer is dat je je creativiteit volledig kunt benutten. Ja, je bent trainer bij een atletiek- of loopvereniging en de mensen verwachten een bepaald soort training maar ... als jij kunt uitleggen waarom juist deze afwisseling goed is, dan is mijn doel bereikt. Hardlopen is tenslotte allang niet meer enkel en alleen lopen. We doen daarnaast allemaal core stability-, lenigheids- en krachtoefeningen, toch?

Iedereen is welkom bij deze workshop! Je mag meedoen maar van observeren word je ook beter! Tot dan!

## Over Leo

Leo Neuteboom werkt als sportdocent/opleider/trainer voor de Atletiekunie, KWbN, een commerciële Sport- en Health club en voor zijn "eigen" loop- / sportschool en door het land op verzoek.

