



10 dingen die je MOET weten als je training geeft aan vrouwen (ook/juist voor mannen!)

Door Marieke van Hunen

Soort Theorie

Doelgroep Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

"De helft van de wereldbevolking is vrouw. En toch is er nog veel te weinig specifieke kennis beschikbaar voor vrouwen die sporten. Gelukkig komt hier de laatste jaren steeds meer aandacht voor. Als trainer wil je graag goede begeleiding geven aan de mensen die je training geeft.

In deze workshop bespreken we in vogelvlucht een aantal 'vrouwspecifieke' onderwerpen. Zo weet je overal iets vanaf, je kunt iemand van tips voorzien, of iemand naar de juiste persoon met de juiste kennis verwijzen. Je leert bijvoorbeeld hoe je rekening kunnen houden in je training met klachten als urineverlies of bekkenpijn. Reken er maar op dat een groot deel van de hardloopsters die een kind heeft gehad hier last van heeft. Wat adviseer je iemand die jou in vertrouwen vertelt dat ze pril zwanger is, of iemand die weer met hardlopen wil beginnen na een bevalling. Ook komen onderwerpen als een sportBH en de overgang aan de orde. Zo ben jij een allround trainer die iedereen goed kan adviseren.

Kortom, theorie en praktische tips zonder poespas. Ook (of misschien juist?) voor mannelijke trainers! Je krijgt praktische handvatten om deze -misschien wat ongemakkelijke- onderwerpen bespreekbaar te maken."

Over Marieke

Ik ben Marieke van Hunen. Sportliefhebber (hardlopen is mijn grootste liefde, zowel voor mijn fysieke als mentale welzijn) bewegingswetenschapper, fysiotherapeut bij SMC Papendal, outdoorlover, houdt van trailruns, enthousiast over het thema 'vrouw en sport', oud-looptrainer en moeder.

