



Nordic op muziek

Door **Elbert van Mourik**

Ronde 4 – nr. 52 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Elbert van Mourik (51) is opgeleid als docent LO aan de CALO en is vervolgens 15 jaar actief geweest als bewegingsagoog in een Algemeen Psychiatrisch Ziekenhuis. Daarna is hij 12 jaar werkzaam geweest als hoofd van drie sportaccommodaties en medeverantwoordelijk voor de uitvoering en invulling van het Sportstimuleringsprogramma in Apeldoorn. Sinds 2012 medevenoot en hoofdtrainer bij Wandel en beweegschool 4 Fun Fit te Apeldoorn.

Van Mourik is al jaren actief voor de INWA en de KWBN en verder als KNSB skate instructeur, Gymstick trainer, allround NSO/INWANordic walking trainer, sportief wandel trainer, personal trainer, Diplan lifestylecoach, XCO walking trainer; SneeuwFit trainer, MBVO lesgever; master trainer Smovey Walking en Aquafit Docent.

Bewegen en vooral het bewegen en het in beweging brengen van mensen is zijn lust en leven.

Nordic op muziek

Nordic on Music: (Nordic) Walking Training op muziek. Techniek en houdingsverbetering met behulp van muziek. Gebruik muziek om het ritme van de poles kracht bij te zetten. Aangezien wandelen / nordic walken... een ritmische vorm van bewegen is kan muziek voor een prettige ondersteuning zorgen. Deze workshop begint met een stuk uitleg over het nut van ritme en muziek bij nordic walking. Daarnaast zullen we vooral praktisch ervaren wat de mogelijkheden zijn om via oefeningen op muziek bewuster te worden van techniek en intensiteit van bewegen. Uiteraard is muziek zeer persoonsgebonden ook qua lesgever. Muziek is geen must en kan desgewenst ook achterwege worden gelaten.

Website: <https://www.4funfit.nl/>