



NW Techniek en techniektraining, zo doe je dat!

Door **Hannie Huber**

Ronde 3 – nr. 30 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Hannie Huber is Docente Lichamelijke Opvoeding, Docente Opleiding Wandeltrainer 1, 2 en 3, Wandeltrainer 3, Nordic Walking trainster, Pilates Instructrice en eigenaresse van Many Moves – Beweging in Sport. Sinds 2005 is zij Nordic Walking trainster bij de atletiekvereniging AV Weert in Weert.

Vanuit haar opgedane kennis met betrekking tot Pilates is Hannie tot de ontdekking gekomen dat het juiste gebruik van verschillende houdingspijlen tot een positief resultaat leidt in veel verschillende bewegingsvormen, waaronder wandelen.

NW Techniek en techniektraining, zo doe je dat!

We weten allemaal hoe het moet als trainer NW, we kennen de verschillende fases van de techniek en weten hoe we oefenstof moeten aanbieden aan de wandelaars.

Maar hoe help je die ene wandelaar af van zijn hardnekkige 'fout'? Welke verschillende oefenvormen kun je gebruiken om je deelnemers te fine-tunen zonder in herhaling te vallen met betrekking tot de oefenstof die je aanbiedt?

In deze workshop ga ik met jullie terug naar de basis, terug naar deeltechnieken van het NW met daarbij tips, trucs en oefenstof om de techniek te verbeteren van je deelnemers zonder dat het een saaie training wordt. Met andere woorden, een techniek training die ook intensief is!

In deze workshop kijk je naar elkaar, wordt er ook naar jou gekeken én krijg je gratis feedback over jouw eigen techniek.

Durf jij de uitdaging aan? Schrijf je in!

Website: <http://manymoves.nl/>