



Pilates toegepast op wandelen

Door **Hannie Huber**

Ronde 2 – nr. 10 PRAKTIJKSESSIE BINNEN

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.

Pilates toegepast op wandelen

Ik hoor je denken... Pilates en wandelen samen?!?

Tijdens Pilates wordt veel stilgestaan bij een goede houding van het lichaam. Met Pilates gaat het om een goede houding gedurende de hele dag in alle omstandigheden. In het verlengde van deze gedachte betekent dat, dat je ook tijdens het wandelen (veel) aandacht moet hebben voor jouw houding en als wandeltrainer voor de houding van je deelnemers. Het aanspannen van je 'powerhouse' staat hierbij centraal. Het klinkt misschien cliché, maar veel blessureleed kan voorkomen worden door het juist gebruiken van je powerhouse!

In deze workshop gaan we nadrukkelijk in op het gebruik van je powerhouse tijdens het staan en wandelen. Centraal staat hierbij de houding van de deelnemer. Hoe corrigeer je je houding tijdens deze oefeningen... Wat zijn de do's en dont's?

Benieuwd naar wat je powerhouse is en hoe je die kunt gebruiken? Schrijf je in en je zult het beleven.

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