



**Wandeltrainersdag 6 april**

**Ronde 2 – Nr. 10**

**Pilates toegepast op wandelen**

**Hannie Huber**

**kWbn**  
Koninklijke Wandel Bond Nederland

# Waarom deze workshop?

- Iedereen kan wandelen, maar om met de juiste houding te wandelen dat is een hele kunst.
- Met deze workshop wil ik met de deelnemers een verdiepingsslag maken mbt het wandelen met de juiste houding.
- Daarnaast wil ik deelnemers van deze workshop handvatten aanbieden om (beter) te kunnen zien wat een juiste houding is.

# Doelstelling van workshop?

- Inzicht krijgen in wat een juiste houding is.
- Het verbeteren van de eigen houding.
- Leren zien van veelvoorkomende fouten mbt houding.
- Inzicht krijgen in het 'hoe' je anderen kunt verbeteren mbt houding.

# Inhoud / opbouw workshop

- Veel bewustwordingsoefeningen om te ‘ervaren’ wat ‘jouw eigen’ houding is.
- Wat is je powerhouse en hoe kun je deze aanspreken?
- Daarnaast, hoe kun je deelnemers en jezelf bewust maken van jouw houding en vervolgens een aantal verbeterpunten geven.
- Oefeningen aandragen die de houding verbeteren en/ of een bewustwording te weeg brengt.
- Oefeningen, tips en trucs om deze verbeterde houding vast te houden tijdens het wandelen.

# Lesstof uitgewerkt

- Een voorbeeld:
- Goede starthouding tijdens het staan.
- Voeten in lijn met de zitbotjes
- Knieën uit het slot.
- Bekkenbodemspieren aanspannen.
- Core aanspannen.
- Borstbeen zover mogelijk weg bij de navel.
- Stel je voor dat je een boek op je hoofd balanceert.

