



Hoe houd ik mijn training leuk?

Door **Lysbet Faber**

Ronde 4 – nr. 45 PRAKTIJKSESSIE BINNEN

Lysbet Faber, afgestudeerd aan de CALO, is werkzaam als docent aan het CIOS te Heerenveen waar zij de opleiding tot seniorenportleider heeft doorontwikkeld. Daarnaast geeft zij o.a. het vak Gezonde Leefstijl en MFA.

Voordat zij als docent ging werken was zij jarenlang zelfstandige in het werkveld senioren sport. Zij krijgt positieve energie van het delen van kennis zoals het lesgeven aan collega's, het geven van workshops, en het geven van de AWI opleiding tot wandelbegeleider, -instructeur en -trainer voor de KWBN.

Hoe houd ik mijn training leuk?

De warming-up is een belangrijk onderdeel van de gehele training. Voor zowel beginnende als ervaren trainers blijkt het lastig steeds een gevarieerde en speelse warming up te verzorgen, waardoor in de Praktijk vaak dezelfde soort oefeningen worden gegeven. Voor de deelnemers aan jouw trainingen is het, na het volgen van deze workshop, elke keer een verrassing nieuwe manieren te ervaren om op te warmen en in de sfeer van de training te komen.

Daarnaast is het belangrijk variatie in je training te houden zodat het geen voorspelbaar wandeluurtje wordt.

Jij als trainer bent de persoon die deze variatie in trainings- en spelvormen aanbiedt zodat de training blijvend aantrekkelijk is. Door af te wisselen inspireer en motiveer je jezelf en je deelnemers tot meer, anders en beter. Dit kan al met heel eenvoudige middelen. Je leert creatief om te gaan met materialen.

Deze praktijk sessie geeft handvaten om met regelmaat wisselende thema's aan te bieden, terwijl de oorspronkelijke functie van de warming up en wandeltraining behouden blijft. Een goede start van je training is belangrijk voor je totale training, de sores van thuis worden meteen even vergeten.

Kortom: een inspirerende praktijk sessie om aan deel te nemen..

Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/lysbet-faber-25087434/>

(Je kunt deze workshop ook volgen in ronde 3 nummer 28)