



Speelse warming up als smaakmaker voor de training

Door **Lysbet Faber**

Ronde 2 – nr. 16 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Ronde 3 – nr. 33 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

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

Voordat zij als docent ging werken was zij jarenlang zelfstandige in het werkveld seniorenport. Zij geeft en krijgt enorm veel energie als docent aan collega's, workshops, GALM opleidingen en de KWBN opleiding tot wandelbegeleider, -instructeur en -trainer.

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 vaak dezelfde soort oefeningen terugkomen.

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.

Jij als trainer bent de persoon die deze variatie 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.

Deze praktijksessie geeft handvaten om met regelmaat wisselende thema's aan te bieden, terwijl de oorspronkelijke functie van de warming up behouden blijft.

Een goede start van je training is belangrijk voor je totale training en winst als deze bovendien op een speelse manier leuk is.

Kortom: een inspirerende praktijksessie om aan deel te nemen.