

Programma landelijke Frame Running inspiratiedag 30 maart 2024

Vanaf 10.45	inloop & geniet van een (h)eerlijk kopje koffie		
11.15-11.45	<p>Feestelijke opening!</p> <p>Feest, want we vieren graag met jullie allemaal dat er nu 50 verenigingen zijn waar framerunners, van jong tot oud, actief zijn!</p> <p>Hoe gaat het verder met framerunnend Nederland: informatie vanuit de verenigingen, wedstrijdcommissies, Stichting het Gehandicapte Kind en Frame Running Nederland.</p>		
11.45-12.00	<p><u>Actief intermezzo</u></p> <p>Met informatie over regiocompetitie, ledenwerving, trainers, zorgverleners en buurtsportcoaches.</p>		
12.00-12.30	<p>Nieuws en informatie over onder andere:</p> <p>Mooie voorbeelden van initiatieven, Atletiekunie, officiële wedstrijden en classificatie, Frame Running Cup 20 april Bergen op Zoom, Camp&Cup en mogelijke aanpassingen aan het frame en instellen van het frame</p>		
12.30-13.15	<p>Lunchpauze</p> <p><i>Neem zelf je lunch mee. Koffie, thee & fruit zijn de gehele dag gratis verkrijgbaar</i></p>		
	Binnen en buiten	Atletiekbaan	Veld
13.15-14.00	<p>Het geheim voor inclusief sporten - lessen uit de praktijk</p> <p>Hoe framerunnen in zijn werk gaat is voor jou geen geheim. Maar hoe zorg je dat kinderen met en zonder beperking sámen kunnen sporten en allemaal onderdeel zijn van de club? Een aantal atletiekverenigingen vertellen hoe zij dat hebben aangepakt. Wat werkte goed? Wat was lastiger? En hoe kunnen we dat oplossen? Samen met andere Frame Running trainers ga je aan de slag. Na afloop van de workshop ga je naar huis met inzichten, leuke oefeningen en ideeën zodat álle atleten met plezier blijven trainen en zich ontwikkelen in de sport.</p>	<p>Workshop: <i>Sprinten</i></p> <p>Door Cor van Brouwershaven en Robin Timmerman</p>	<p>Informatiemarkt</p> <p>Meet & Greet</p> <p>Instellen van het frame</p> <p>Aanpassingen aan het frame</p> <p>Ruimte voor koffie en ontmoeting</p>
14.00-14.15	Pauze		
14.15-14.45	<p>Vervolg: het geheim voor inclusief sporten - lessen uit de praktijk</p> <p><i>Praktijkles op de baan</i></p>		
14.45-15.45		<p>Workshop: <i>Coördinatie-training in het frame</i></p> <p>Door Chantal Huizing</p>	
Vanaf 15.45	Gezamenlijke afsluiting inclusief goodie bag en inspiratieboek (en 2 licentiepunten Atletiekunie)		

Over de workshopleiders

Sybrigje Westerhof: Naast opleider bij o.a. de Atletiekunie en haar werk bij sport-ondersteunende organisaties, is Sybrigje ook zelf een enthousiaste trainer van atleten met én zonder een beperking.

Robin Timmerman: Robin is een 17-jarige succesvolle baan atleet bij AAC '61 in Assen; hij traint al enkele jaren de framerunners. In al zijn trainingen ligt de nadruk op prestatieverbetering wat goed aansluit bij enkele van de atleten. Als hij later groot is wil hij onderwijs en sport met elkaar combineren, een soort van sportieve Mees Kees dus.

Cor van Brouwershaven: “Door onze dochter ben ik in de wereld van Frame Running gerold en heftig besmet door dit sportieve virus. Als trainer van AAC '61 (Assen) ben ik verantwoordelijk voor de fun en plezier trainingen, daar waar bewegen voorop staat. Daarnaast actief als Team Captain voor het jaarlijkse evenement in Denemarken en ter ondersteuning bij clinics en evenementen in den lande.”

Chantal Huizing: “Naast dat ik zelf fanatiek sport, ben ik ook trainer van een hele enthousiaste groep framerunners bij MPM Hengelo. Ik vind het mooi om te zien dat mijn atleten zowel op sportief gebied als sociaal-emotioneel gebied heel erg vooruit zijn gegaan.”