



**25
maart**
10.45-16.00u
Amersfoort



ER IS VAN ALLES TE BELEVEN!

**Je gaat naar huis met
een schat aan informatie,
tips en inspiratie!**

- ✓ Doe mee met interactieve workshops
- ✓ Deel ervaringen met andere trainers en atleten
- ✓ Ga in gesprek met onze experts
- ✓ Ontmoet kenners op de uitgebreide informatiemarkt
- ✓ Sport samen met de atleten van Team Para Atletiek

Landelijke Inspiratiedag Frame Running 2023

Frame Running Nederland en Stichting het Gehandicapte Kind organiseren dit jaar samen de Landelijke Inspiratiedag, op zaterdag 25 maart in Amersfoort.



Voor trainers & atleten!



De dag is interessant voor trainers van reguliere én Frame Running groepen (licentiehouders krijgen bij deelname twee licentiepunten van de Atletiekunie). Dit jaar is er ook een uitgebreid programma voor atleten, van alle leeftijden, met en zonder beperking. Neem je eigen frame mee.

De dag wordt maar één keer per jaar georganiseerd, mis het niet!

Weten én ervaren hoe je nóg meer samen kunt sporten? Zodat iedereen zich welkom voelt en atleten met een beperking óók mee kunnen doen? **Meld je via deze link gratis aan >>.**

Programma in het kort

10.45	inloop & geniet van een (h)eerlijk kopje koffie van de Sign Language Coffee Bar
11.15-11.45	opening & belangrijke informatie over de dag
12.00-15.45	informatiemarkt* & workshops
12.45-13.30	lunchpauze
15.45	gezamenlijke afsluiting & goodie bag

*op [onze website](#) lees je wie er op de informatiemarkt staan.

Extra service:

Van 9.00 tot 10.30 is er een zaal in het clubhuis beschikbaar voor jouw eigen regio- of commissie-overleg, stuur bij interesse een mail naar info@framerunning.nl

**Koffie,
thee & fruit
gehele dag gratis
verkrijgbaar!**
Neem zelf
lunch mee.



Kies je workshops schrijf je vooraf in!

10.45

12.00

12.00-12.45
Bostraining

12.00-12.45
**Doelgericht
trainen**

13.00

14.00

13.30-15.45
**Samen
sporten
op de club**

13.30-14.30
**Doelgericht
trainen**

15.00

14.45-15.45
**Kracht-
training**

16.00

Bostraining

voor trainers & atleten

Door ervaren bostrainer

Ervaar hoe het is om in het bos te trainen, de mogelijkheden zijn eindeloos! Je krijgt tips over oefeningen en veiligheid. Er zijn weinig materialen nodig, de onregelmatige ondergrond bepaalt de training. Uitermate geschikt voor atleten met en zonder running frame. Je werkt als duo (Frame Running atleet met trainer of met maatje). Zeker zijn van deelname? Schrijf je in als duo.

Samen sporten op de club

voor trainers & atleten

Door Sybrigje Westerhof namens Stichting het Gehandicapte Kind – tevens ervaren trainer Atletiekunie

Op welke manieren geef je vorm aan samen sporten? Ben je je bewust van de kansen die dit biedt voor trainers, atleten en de club? Na deze workshop –die bestaat uit twee delen– heb je de antwoorden!

Deel 1 voor trainers

Kinderen met en zonder beperking die elkaar ontmoeten en samen sporten op jouw club is waardevol voor iedereen. Maar hoe realiseer je dat? Er is ruimte voor het uitwisselen van ervaringen, we geven concrete voorbeelden en kijken samen naar oplossingen voor jouw club.

Deel 2 voor trainers & atleten (start 14.45)

In dit vervolg gaan we samen de baan op. Je ervaart welke sport- en spelactiviteiten je samen kunt doen, met en zonder runningframe. Je gaat naar huis met een koffer vol ideeën, tips en kansen.



Schrijf je in
vóór
20 maart!

Doelgericht trainen

voor trainers & ervaren atleten

Door Guido Bonsen coach Team Para Atletiek

De beste versie van jezelf worden, dat willen we misschien wel allemaal! Als sporter, maar ook als trainer. Hoe behaal je samen succes?! Guido vertelt hierover, samen met zijn topatleten én neemt je mee de baan op.

Krachttraining

voor trainers & atleten

Door Nicole Haarman van AV Archeus Winterswijk – tevens arts ouderengeneeskunde

Een goede spierkracht en spiercoördinatie kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het verbeteren van de prestatie en het voorkomen van blessures. Dit geldt natuurlijk ook voor Frame Running atleten. Doe mee met of zonder runningframe en laat je inspireren!

HET KAN ALLEMAAL DEZE DAG!



Frame Running Nederland ondersteunt verenigingen die Frame Running (willen) aanbieden met praktische hulp en advies.



Stichting het Gehandicapte Kind heeft als doel kinderen met en zonder beperking samen te laten sporten, spelen en leren.

Heb je een vraag?

Mail naar info@framerunning.nl

Ga naar de website voor alle informatie en om je aan te melden

framerunning.nl/inspiratiedag2023/

Landelijke Inspiratiedag Frame Running 2023

Georganiseerd door Frame Running Nederland en Stichting het Gehandicapte Kind (gehandicaptkind.nl)

Locatie:

AV Triathlon, Barchman Wuytierslaan 236,
3819 AC Amersfoort