

CURSUS LIFE MANAGEMENT



YATUSANTI MODULES



YATUSANTI  MAATSCHAPPIJ
CONDITIETRAINER



Cursus Life Management

Visie

Deze Cursus Life Management bestaat uit een traject dat onderverdeeld is in meerdere fases ('Fasetraining') gebaseerd op kennis en kunde uit onder andere de topsport en het leger (periodisering). Binnen deze omgevingen staat 'op een fysiek en mentaal zo hoog mogelijk niveau komen' centraal. Nu is de maatschappij niet direct te vergelijken met het leger of een topsport omgeving. Maar het is voor de maatschappij net zo, of zelfs meer, van belang om de fysieke, mentale en sociale conditie te optimaliseren. Om die reden is er een vertaalslag gemaakt naar de situatie in de maatschappij.



Een van de essentiële voorwaarden binnen deze visie is dat het traject binnen een groep plaatsvindt (samen trainen, samenwerken, teamgeest, kruisbestuiving, etc.) Alle deelnemers (zowel de onervaren als de ervaren) starten vanaf het begin vanwege het groepsproces dat altijd centraal staat. Zo leren beginners en gevorderden zich in te leven in elkaars belevingswerelden. De high mover leert zich te verplaatsen in de low mover en andersom. Uiteindelijk wordt het gewenste niveau gezamenlijk bereikt (gezamenlijke succesbeleving).

Inhoud Fasetraining

Deze Basiscursus bestaat uit 3 fases:

C TRAINING 'MOVERS TRAJECT'			
BASIC	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Duur: 3 fases van 8 weken MOVERS (2 trainingen per week)	AANLEREN (aanleren basis kracht technieken & opbouw loopvermogen)	VERBETEREN (verbeteren basis kracht technieken & opbouw loopvermogen)	TRAINEN (trainen kracht- uithoudings vermogen & opbouw loopvermogen)

Elke fase omvat 16 lessen (2 trainingen per week) waarin de deelnemer op methodische wijze de basis van looptraining en de basis van functionele krachttraining aanleert. Deze vormen van bewegen zijn vrijwel altijd en overal toepasbaar. Niet afhankelijk van accommodaties, maar slechts met eigen lichaamsgewicht ('body weight') of minimale middelen. Kortom, ideaal om in de breedte van de maatschappij toe te passen.

Het hardlopen wordt rustig opgebouwd om risico's op blessures te minimaliseren. Uiteindelijk zal iedere deelnemer in staat zijn om moeiteloos een half uur tot een uur aan een stuk door te kunnen lopen. Een ander belangrijk doel is het lopen (weer) als plezier en lekker te gaan ervaren.

De functionele krachttraining zal aanvankelijk bestaan uit statische Pilates oefeningen waarin het trainen van de aandacht, juiste houding en core stability centraal staan. Uiteindelijk zullen er ook minimale middelen gebruikt worden ter verzwaring van de oefeningen.

Naast Bewegen als middel wordt er ook gecoacht op de volgende 3 pijlers: Voeding, Rust en Bewustwording zodat deelnemers optimaal en zelfstandig hun gezondheid leren managen.

De voordelen van hardlopen en functionele krachttraining op een rijtje:

EFFECTEN HARDLOPEN

FYSIEK	• gewichtsafname • cardiovasculaire toename (verbetering hart -en longstelsel) • betere stofwisseling • hogere VO_{2max} (betere zuurstof opname) • weerstandstoename • ondersteunt alle andere algemene dagelijkse activiteiten
MENTAAL	• stressreductie • anti-depressiva • meer doorzettingsvermogen • incasseringsvermogen • meer energie
SOCIAAL	trainen in groepsverband • teamspirit • inlevingsvermogen • verantwoordelijkheid



EFFECTEN KRACHTTRAINING

FYSIEK	• lager vetpercentage • musculaire toename (spiertoename) • betere stofwisseling • sterkere botten • sterker en atletischer lichaam (core stability) • blessure preventief • ondersteunt alle andere algemene dagelijkse activiteiten
MENTAAL	• stressreductie • anti-depressiva • meer doorzettingsvermogen • incasseringsvermogen • meer zelfvertrouwen
SOCIAAL	trainen in groepsverband • teamspirit • inlevingsvermogen • verantwoordelijkheid



Doelgerichte cursus

Tijdens deze cursus wordt bewegen als middel gebruikt om te werken aan optimale gezondheid. Dit houdt in: het optimaliseren van de volgende condities en persoonseigenschappen:

Fysieke doelen

- Kracht
- Uithoudingsvermogen
- Coördinatievermogen
- Souplesse
- Snelheid
- Etc.

Mentale doelen

- Zelfvertrouwen
- Doorzettingsvermogen
- Incasseringsvermogen
- Moed
(gevechtsbereidheid)
- Discipline
- Etc.

Sociale doelen

- Communicatie
- Reflectie & evaluatie
- Inlevingsvermogen
- Omgevingsbewust
- Samenwerken
(teambuilding)
- Observatie
- Etc.

Vervolgtrajecten

Na deze basiscursus kan iedere deelnemer kiezen voor een vervolgfase bestaande uit 3 opties:

1. Conditietraining Advanced: 2 lessen per week ('Movers traject').
2. Basiscursus MZV (Maatschappelijke Zelfverdediging):
2 lessen p/w ('Movers traject').
3. 'High-movers traject': Combi Conditietraining Advanced + Basiscursus MZV (4 trainingen per week).



LESDAGEN

Aantal: 2 dagen per week (Dinsdag- en vrijdagavond)

Wanneer: op aanvraag

LOCATIE

RAU Conditiecentrum, Hofstukken 701. Lopen buiten.

DEELNAMEKOSTEN

Op aanvraag

Over te maken op rekening nummer NL78TRI00197894542 t.n.v. Holistic Training
o.v.v. Cursus Life Management

BENODIGDE MATERIALEN

- Hardloopkleding en schoenen
- Extra trainingsjasje i.v.m. afkoeling
- Handdoek & fles water
- Extra binnenschoenen i.v.m. gebruik zaal



Overige info

- Tijdens de eerste les krijgt iedere deelnemer een cursusmap.
- Verhinderingsgraag altijd even van tevoren aangeven.
- Graag een kwartiertje voor aanvang van de les aanwezig zijn.
- Deelname is altijd op eigen risico. Reactief Uden kan niet aansprakelijk worden gesteld voor opgelopen letsel of vermissing van eigendommen tijdens de trainingen.

Aanmelden

Aanmelden is mogelijk via het aanmeldformulier op www.reactiefuden.nl/aanmelden

Voor meer info

Mail naar: training@reactiefuden.nl

Of bel: 06 24 63 42 02

