

Herman Akkerman

Curriculum Vitae



Achternaam: Akkerman

Voornaam: Herman

Leeftijd: 57 en geboren in 57

Adres: Het Kruiwerk 32

Woonplaats: 1622 GE Hoorn

Mobiel: 06-51481359

Werkzaamheden:

Trainer en masseur van recreatieve en wedstrijdathleten midden en lange afstand bij atletiekvereniging AV Hollandia in Hoorn.

Praktijkbegeleider van looptrainers in opleiding.

Docent integrale beroepsvaardigheids training.(vaardigheden:fysiek & mentaal)

Ik ben goed (geworden) in:

- Luisteren.
- Het verbeteren van looptechniek (zie film: loopscholing op de site run4ever).
- Het aanvoelen van groepen bij toepassen van mentale tools.(Doelen stellen, Visualisatie, Aandachtscontrole, Gedachtencontrole, Actiereflectie, Energiemanagement)
- Zelf wedstrijden doen: 1500 m tot en met marathon en biathlon(combi hardlopen en schieten)
- Het luisteren naar mijn eigen lichaam en geest.(balans tussen inspanning en ontspanning)



