

BOOTCAMP DALFSEN

DE BUITENBAAS

DAAGT JE UIT!



'Het is heerlijk om
buiten te sporten en
jezelf uit te laten dagen
tot het maximum
te gaan!'
Dennis

'Voor mij is bootcamp
gezellig samen fanatiek
trainen in de frisse
buitenlucht!'
Elien

BOOTCAMP DALFSEN

BUITEN

ELKE DONDERDAGAVOND
19.00 - 20.00 UUR
20.00 - 21.00 UUR

BOS

ELKE ZONDAGOGHTEND
9.00 - 10.00 UUR

BEL
06 2123 8780
OF KIJK OP
DE WEBSITE

WWW.DEBUITENBAAS.NL



BOOTCAMP DALFSEN

DE BUITENBAAS

DAAGT JE UIT!

JE KUNT NATUURLIJK WACHTEN...

...TOT DE EERSTE WEEK VAN HET NIEUWE JAAR
...TOTDAT JE BUURVROUW JE UITNODIGT EEN KEER MEE TE GAAN
...TOTDAT JE HUISARTS JE ADVISEERT MEER TE GAAN BEWEGEN
...TOTDAT JE DEZE FLYER ONDER OGEN KRIJGT

'Ik krijg er positieve energie van en het is elke week weer een nieuwe uitdaging, je weet nooit wat je te wachten staat'
Gert

MAAR JE MOET HET NATUURLIJK WEL ZELF DOEN!

WAT IS BOOTCAMP BIJ DE BUITENBAAS?

Geen enkele training is gelijk. We proberen elke week weer een unieke uitdaging te verzinnen. We doen hardlopend een warming up. Vervolgens doe je flink wat oefeningen waarin kracht, coördinatie, lenigheid en uithoudingsvermogen aan bod komen. Elke oefening kan je met je eigen intensiteit doen. Maar soms lukt dat niet en dan moet je gewoon door.

KRACHT EN UITHOUDING

Tussen de oefeningen rennen we vaak nog een stukje. Na een uur heb je dan vaak wel 3 à 4 kilometer gelopen en kom je voldaan weer terug bij de startlocatie. Het is wel fijn als je die makkelijk kan afleggen. Vooral nog is het verschil tussen de entree mode en de beast mode (19.00 en 20.00 uur) vooral een kwestie van instelling. In de laatste groep gaan we wat harder en sneller.

BEGINNERSGROEP

Op zondagochtend 9.00 uur traint de beginnersgroep voor startende bootcampers. Je kan al wel een stuk hardlopen maar voelt je nog niet zo thuis in de bootcampwereld of wil het eens proberen? Dan zie ik je graag op zondagochtend!

KOSTEN
PROEFLES € 5,00
PER MAAND € 27,50
STRIPPENKAART
€ 80,00
(10 lessen)

WWW.DEBUITENBAAS.NL



Over de buitenbaas:
Deskundig, enthousiast, bevoegd en bekwaam om de lessen te verzorgen, maar vindt het vooral erg leuk om te doen. Ik daag je uit. Neem de uitdaging aan!
Erik