

Sport & Fitness Geldermalsen

'Bootcamp haalt het beste uit jezelf'

Bootcamp is de afgelopen jaren uitgegroeid tot een populaire manier van trainen. Wie ooit een bootcamp heeft gevolgd weet waarom zoveel mensen hiervoor kiezen. In een korte tijd word je met deze training enorm fit en bovendien heeft het een hoge funfactor. Sport & Fitness Geldermalsen laat deelnemers het beste uit zichzelf halen tijdens hun bootcamptrainingen.



Freek Hoogkamer (l) en Arjan Stijlaart weten met hun bootcamp iedereen enthousiast te krijgen.

Een bootcamptraining is een stevige workout, waarbij je in de buitenlucht tot het uiterste gaat. Een combinatie van cardio- en krachttraining en oefeningen zoals pushups, squats, situps en lunges, maar ook spring-, hurkoefeningen en sprintjes komen hierbij aan bod. Alles wat je onderweg tegen kunt komen aan bankjes, heuveltjes, stoeprandjes, boomstammen, trappen of klimrekken wordt hierbij gebruikt. Er zijn legio varianten qua oefeningen mogelijk, dat maakt het volgens Arjan Stijlaart en Freek Hoogkamer, beiden trainers bij Sport & Fitness Geldermalsen, zo leuk. "Bootcamp is voor iedereen geschikt, van jong tot oud en van dik tot dun", vertelt Hoogkamer enthousiast. "Iedereen kan het namelijk op zijn eigen niveau doen. Bovendien is het afwisselend. Wij zorgen voor een aantrekkelijk en gevarieerd programma, waarbij met name gebruik wordt gemaakt van eigen lichaamsgewicht. Bootcamp haalt het beste uit jezelf."

GESCHIEDENIS BOOTCAMP

De bootcamp trainingsmethode is begin deze eeuw ontwikkeld door het Amerikaanse leger. Soldaten werden hier op zeer intensieve wijze binnen een korte tijd klaargestoomd om in actie te komen. Het doel was om heel snel maximaal resultaat te behalen zodat het lichaam voorbereid was op een missie. Sport & Fitness Geldermalsen heeft deze methode aangepast zodat het voor iedereen toegankelijk is geworden en het voor iedereen een uitdagende les is.

Funfactor

"Bovendien heeft het een hoge funfactor", vult Stijlaart aan. "Doordat je in groepsverband in de buitenlucht traint ontstaat er al snel een ontspannen sfeer. Omdat je in een team traint, geef je vaak net dat beetje meer. Wanneer sommige mensen er langer over doen, zie je bijvoorbeeld dat ze aangemoedigd worden door de rest van de groep. Ook ben je minder snel geneigd om af te zeggen voor een training, omdat je wel degelijk gemist wordt in de groep als

je niet op komt dagen. Naast dat je werkt aan je conditie en kracht, doe je bij bootcamp dus ook sociale contacten op. Bij een bootcamp zie je echt dat er een community ontstaat."

Om deel te nemen aan de bootcamp van Sport & Fitness Geldermalsen hoeft je niet per se lid te zijn van de fitnessclub. "Natuurlijk doen er veel leden van onze sportschool mee, maar ook mensen van buiten onze sportschool zijn van harte welkom", licht Hoogkamer toe. "Al onze leden

kunnen de bootcamp gratis volgen. Mensen die geen lid zijn van onze sportschool kunnen een strippenkaart aanschaffen.”

Het is volgens Stijlaart een fabeltje dat het altijd mooi weer moet zijn om buiten te kunnen bootcampen. “Zelfs in de herfst en winter kun je het gewoon doen. Op kou

“We trainen bij diverse parken, maar willen binnenkort waarschijnlijk ook een uitstapje maken naar Heerlijkheid Mariënwaerd in Beesd.”

kun je je uitstekend kleden en als het heel koud is zorgen we er gewoon voor dat je meer in beweging blijft. Wanneer het heel warm is creëren we bijvoorbeeld wat meer pauzes tussen de trainingen door. Alleen bij gevaarlijke weersomstandigheden als onweer of storm gaan de trainingen niet door.”

ERVAAR SPORT & FITNESS GELDERMALSEN NU MET DE GRATIS PROEFWEEK FITNESS

Hoe lang denk je er al over om (weer) te starten met fitness? Dit is je kans! Sport & Fitness Geldermalsen nodigt je uit voor een gratis Proefweek Fitness. Tijdens deze Proefweek Fitness ervaar je zelf de goede sfeer, kwaliteit en begeleiding van Sport & Fitness Geldermalsen!

Voor meer informatie, stuur een mail naar: email@fitnessgeldermalsen.nl of bel: 0345-581000.

Obstacle run

Momenteel vinden de trainingen één keer per week plaats op diverse locaties in Geldermalsen. “We trainen bij diverse parken, maar willen binnenkort waarschijnlijk ook een uitstapje maken naar Heerlijkheid Mariënwaerd in Beesd”, aldus Hoogkamer. “Het is zo’n succes dat we binnenkort waarschijnlijk uitbreiden naar twee keer per week. Ook zitten we eraan te denken om over een tijdje een obstacle run te organiseren en een bootcamp voor kinderen op te zetten. Veel kinderen bewegen te weinig of hebben overgewicht en met bootcamp creëer je voor hen als het ware een soort apenkooi in de buitenlucht. Ook het spelelement dat bij bootcamp hoort, maakt het voor hen

extra leuk. Kortom, voor iedere doelgroep is bootcamp geschikt!”

Wie nieuwsgierig is naar de bootcamp van Sport & Fitness Geldermalsen kan een kijkje nemen op Facebook: www.facebook.com/betuwsebootcamp ■

Sport & Fitness Geldermalsen

Rijnstraat 33 - 4191 CK Geldermalsen

0345-581000

email@fitnessgeldermalsen.nl

BETWE
BOOTCAMP

