



LOSJES EVENTS



## BOOTCAMP VOOR BEGINNERS

Bootcamp voor Beginners is een lespakket van 6 weken waarbij 1x per week wordt gesport. Je start in een groep onder professionele begeleiding, waarbij iedereen op hetzelfde startende niveau zit. We werken onder andere aan kracht en conditie waarbij de juiste techniek aanleren voorop staat.



### WANNEER?

De eerstvolgende Bootcamp voor Beginners start op 1 november 2017. De 6 weken die hierop volgen vindt wekelijks een les plaats.

- Woensdag 1 november 19:30 - 20:30 uur
- Woensdag 8 november 19:30 - 20:30 uur
- Woensdag 15 november 19:30 - 20:30 uur
- Woensdag 22 november 19:30 - 20:30 uur
- Woensdag 29 november 19:30 - 20:30 uur
- Woensdag 6 december 19:30 - 20:30 uur

Wanneer we starten met sporten is iedereen een beginner. Hierbij is het natuurlijk wel belangrijk dat je de juiste techniek aanleert om blessures te voorkomen en zo efficiënt mogelijk progressie te maken. Tijdens het lespakket Bootcamp voor Beginners leer je onder professionele begeleiding om oefeningen correct uit te voeren. Zowel krachtelelementen als conditie, snelheid en behendigheid komen aan bod tijdens deze lessen.

### PRIJZEN

**Een lespakket van 6 lessen kost €44,50**

Deze lessen kunnen niet los worden afgekend.

\*Indien je 1 les mist, kan deze worden ingehaald tijdens een andere bootcamp.

### LOCATIE

Er wordt verzameld bij de parkeerplaats van **Dutch Water Dreams, Zoetermeer**.

We maken gebruik van het hele terrein.  
Adres: **Van Der Hagenstraat 3**



✉ [info@losjes-events.nl](mailto:info@losjes-events.nl)

☎ +31 6 46 72 64 26

📍 Van Arembergelaan 48, Voorburg



LOSJES EVENTS



## WAT IS EEN BOOTCAMP?

Een bootcamp biedt een volledige work-out, door cardio en krachttraining te combineren, in de frisse buitenlucht op een locatie bij jou in de buurt.

Bij een bootcamp wordt het hele lichaam getraind, waarbij de focus ligt op gewichtsverlies, spierkracht, snelheid, uithoudingsvermogen en behendigheid. De training is geschikt voor verschillende fitnessniveaus en je kunt jezelf zoveel uitdagen als je wilt.

**Tijdens de Bootcamp voor Beginners leggen we focus op techniek en beginnende sportontwikkeling. Het correct uitvoeren van oefeningen en opbouwen van kracht en conditie staat voorop.**

## INTERVAL

Intervaltraining staat centraal binnen bootcamps en is de effectiefste manier om vet te verbranden. Tijdens een intervaltraining wissel je op hoog tempo oefeningen met elkaar af: zowel kracht als conditie. Dit zorgt ervoor dat je snel sterker en sneller wordt.

**Tijdens de Bootcamp voor Beginners bouwen we dit rustig op!**



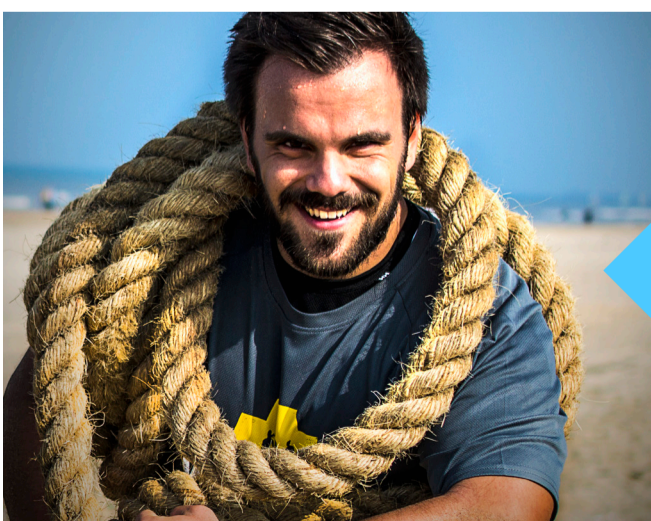
## WAAROM BOOTCAMP VOOR BEGINNERS?

Helaas zien we vaak dat mensen zich laten afschrikken bij de term 'bootcamp'. Ze denken dat ze het niveau niet aankunnen, zijn bang om oefeningen verkeerd uit te voeren of laten zich afschrikken door het idee dat er veel conditie bij komt kijken. Dit is natuurlijk zonde, want sporten zou voor iedereen toegankelijk moeten zijn, zo ook onze bootcamps.

Bij Losjes Events gaat inspanning hand-in-hand met ontspanning. Dit betekent dat we vinden dat onze lessen naast voldoende uitdaging ook genoeg (mentale) ontspanning moeten bieden. Dit betekent dat onze lessen >

> voldoende uitdaging moeten bieden, maar ook stressverlichtend moet zijn. Op het moment dat oefeningen verkeerd worden uitgevoerd, zal dit alleen maar meer druk op het lichaam geven en sporten minder 'leuk' maken. Tijdens onze Bootcamp voor Beginners willen we beginners op een verantwoorde manier aan het sporten krijgen.

**Binnen 6 lessen stomen we je klaar om mee te kunnen doen aan andere bootcamps, leren we je de juiste techniek aan en zorgen we voor progressie. Er is genoeg ruimte voor vragen en feedback voor alle deelnemers van de groep.**



## BOOTCAMP IS

- Een goede manier om veel calorieën te verbranden (500-800 per les)
- Efficiënt en effectief, een training waarbij je hele lichaam wordt getraind
- Leuk en afwisselend: geen verveling!

## BOOTCAMP IS

- Buiten in de frisse lucht op een dynamische veelzijdige locatie
- Gezellig sporten in een groep, met veel ruimte voor persoonlijke aandacht
- Een leuke snelle manier om fit te worden, zowel fysiek als mentaal



✉ [info@losjes-events.nl](mailto:info@losjes-events.nl)

☎ +31 6 46 72 64 26

📍 Van Arembergelaan 48, Voorburg