

Wat zijn de mogelijkheden?

Onze Bootcamps zijn uitermate geschikt voor het trainen van groepen. Een leuke uitdaging voor je voetbalteam, tennismaatjes, vriendenclub of buurtvereniging. Of denk aan een leuk dagje teambuilden met je collega's!

Wat zijn de kosten?

Afhankelijk van uw eigen wensen, groepsgrootte, en duur en locatie van de training, kunnen we een prijsindicatie geven. Neem gerust contact met ons op om alle mogelijkheden te bespreken.

Wie zijn onze Bootcamp trainers?



Maud Holla en Gijs Hoeben werken beiden als fysiotherapeut in onze praktijk. In 2012 hebben ze de bij FysioPhysics® de opleiding 'Bootcamptrainer' met succes afgerond.

Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze praktijk:

Groepspraktijk voor Fysiotherapie

Grotestraat 11a

5931 CS Tegelen

077 – 373 20 01

Bongerdstraat 231

5931 NE Tegelen

077 – 851 02 16

info@fysiotherapietegelen.nl

www.fysiotherapietegelen.nl



fysiotegelen



@FysioTegelen

Openingstijden*

maandag:	8.00 – 18.00
dinsdag:	8.00 – 20.00
woensdag:	8.00 – 20.00
donderdag:	8.00 – 20.00
vrijdag:	8.00 – 18.00
zaterdag:	gesloten
zondag:	gesloten

**Deze openingstijden gelden voor de hoofdlocatie op de Grotestraat. Van 18.00 – 20.00 uitsluitend geopend voor Medische Fitness of ZwangerFit. De dependance op de Bongerdstraat kent wisselende openingstijden.*



Een sportieve uitdaging...



Wat is een Bootcamp?

Een *Bootcamp* is een training die plaatsvindt in de buitenlucht. In plaats van gebruik te maken van hometrainers en andere krachttoestellen, wordt bij een bootcamp gebruik gemaakt van zoveel mogelijk natuurlijke materialen, denk aan; hellingen, zachte ondergrond, boomstammen, bankjes, trappen, noem maar op. Ook losse materialen zoals ballen, gewichten, touwen, ladders en hoepels kunnen ingezet worden, om van het Bootcamp een leuke en uitdagende training te maken.

Het doel van een *Bootcamp* is om op een snelle en sportieve manier de conditie te verbeteren.

Waar komt het Bootcamp vanaf?

Oorspronkelijk komt een *Bootcamp* uit het Amerikaanse leger. Dit trainingsprincipe werd gebruikt om de jonge rekruten op een snelle manier top-fit te krijgen voor de missies.

Door dit *Bootcamp*-trainingsprincipe toe te passen in de huidige fitness-branche, is er de laatste jaren een nieuwe hype ontstaan: de *Bootcamp-training*!

Voor wie is een Bootcamp geschikt?

Een *Bootcamp* is geschikt voor **iedereen**! Voor elke doelgroep is een *Bootcamp* te organiseren. Afhankelijk van de persoon of de groep, wordt het *Bootcamp* aangepast aan het gewenste inspanningsniveau.

We kunnen voor **élke** doelgroep een leuk en geschikt bootcamp organiseren! Of je nu topfit of ongetraind, puber of 65-plusser bent, voor iedereen kunnen wij een bootcamp op maat geven!

Waar vindt een Bootcamp plaats?

Onze Bootcamps vinden plaats in de buitenlucht! Dit kan lekker langs de Maas, in het bos, of in het Jaomerdal, maar ook middenin het dorps- of stadscentrum. Niets is ons te gek!

In overleg zullen wij een locatie kiezen, welke voor u of uw groep het meest geschikt is. Het kan zijn, dat we eerst een stuk moeten lopen (of rennen!) om de locatie te bereiken, maar indien nodig, kan er ook worden gekozen voor een locatie die goed met de auto te bereiken is.

