

Welkom bij Steev!

Leuk dat je interesse getoond hebt in de bootcamp trainingen van bij Steev! Vanaf september 2023 zijn we in Hilvarenbeek van start gegaan. Wij (Steven en Ineke) verzorgen samen de trainingen op de dinsdagavond. U heeft ten alle tijden recht op 1 gratis proefles om kennis te maken met de vorm van training die wij geven. De naam 'bootcamp' kan afschrikken maar dat hoeft echt niet! Het is een training waarbij we het gehele lichaam aan het werk zetten, iedere week op een andere manier met verschillende werkvormen en materialen. Op ieder niveau mag je instappen. Je kunt jezelf uitdagen en je eigen grenzen aangeven. Meedoen aan de trainingen is op eigen risico. Natuurlijk houden we zoveel mogelijk rekening met blessures en proberen we oefeningen voor u gedurende een training aan te passen als dat gewenst is.



Wat:

De bootcamptrainingen zijn outdoor trainingen waarbij we met verschillende materialen het hele lichaam trainen. Op de Instagram van @bijsteev zie je o.a. bij de hoogtepunten wat we zoal gedaan hebben. Op de website www.bijsteev.nl vind je nog meer informatie wat 'bij Steev' nog meer doet en kun je ook wat recensies lezen. De trainingen in Hilvarenbeek duren 45 minuten. De training start met een korte warming-up. Daarna gaan we lekker (flink) aan de slag. We eindigen altijd met een stretchmoment.

Wanneer: We verzorgen op dit moment wekelijks op de dinsdagavond om 19.30u de bootcamptrainingen. De groepsgrootte is maximaal 12 personen om de persoonlijke begeleiding en kwaliteit te kunnen waarborgen. Mocht de groep structureel meer dan 12 personen zijn, dan gaan we een extra training verzorgen.

Waar: De trainingen vinden plaats op het grasveld bij de parkeerplaats van Hilvaria. Hier hebben we voldoende ruimte, het veld is schoon zodat we ook grondoefeningen kunnen doen én in de winter is er verlichting aanwezig. We werken zonder muziek i.v.m. de omwonenden.

Meenemen: Doe kleding aan waarin je makkelijk kunt bewegen en waarin je je prettig voelt. In de wintermaanden kun je met laagjes werken zodat je na de warming-up eventueel een laagje uit kan doen. De trainingen zullen alleen bij écht slecht weer worden afgelast. Van een drupje regen zijn we niet bang. Verder kan een handdoek en een flesje water handig zijn. Wij nemen altijd een rugtas mee waar je je sleutels in kwijt kan.

Kosten: We werken met een strippenkaart van 5x of 10x. We houden de strippenkaarten in beheer en tekenen deze elke dinsdagavond om 18.00u af. De kosten voor een strippenkaart van 5x is €37,50. Een strippenkaart voor 10x kost €70,00. Via een betaalverzoek of factuur koop je een strippenkaart. Een strippenkaart van 5x = 10 weken geldig. Een strippenkaart van 10x = 20 weken geldig. Wanneer je nog maar 1 strip op je kaart hebt, laten we je dit weten. **Een proefles is gratis!** Zodra je een strippenkaart hebt gekocht ga je akkoord met het feit dat het sporten op eigen risico is. Natuurlijk proberen we de training aan te passen als er blessures zijn. Schroom dus niet om aan te geven waar we rekening mee kunnen houden.

Inschrijven voor de trainingen: Iedereen die deel wil nemen aan de trainingen wordt, na goedkeuring van de deelnemer, toegevoegd aan een whatsapp-groep. In die groep geven we steeds de data van de komende maand door via de optie 'peiling'. Je kunt je via deze weg ten alle tijden inschrijven. Ook uitschrijven kan, maar wel tot max. 18.00u op de avond van de training. Daarna wordt de training in rekening gebracht. Via de peiling kunnen wij inzien wanneer je je aangemeld hebt en wie eventueel automatisch op de wachtlijst komt te staan.

Wat moet je nu nog doen?

Ben je enthousiast geworden en nieuwsgierig naar hoe een training in zijn werk gaat? Geef dan door wanneer je wil starten met je proefles. Je kunt dan zelf ervaren of dit iets voor jou is. Na de proefles hebben we even contact over hoe het bevalen is en kun je een beslissing maken of je een strippenkaart wil aanschaffen. Houd je er niet van om alleen te sporten of een extra stok achter de deur nodig? Nodig je sportmaatje uit en verspreid deze informatiebrief. We hopen je snel te ontmoeten tijdens je eerste training.

Tot dan!

Ineke Stads en Steven Verhoeven

Website: www.bijsteev.nl

Instagram: @bijsteev