

# Nieuw@BSVRuischerbrug BOOTCAMP

## Ouder & kind samen sporten

10:00 - 11:00 uur

Vanaf 4 jaar

Leden C4 per duo per les / Niet leden C5 per duo per les



Zondag 19 januari  
Zondag 23 februari  
Zondag 29 maart  
Zondag 26 april  
Zondag 31 mei  
Zondag 28 juni  
Zondag 30 augustus  
Zondag 27 september  
Zondag 25 oktober  
Zondag 29 november  
Zondag 27 december

## Bootcamp voor volwassenen

11:15 - 12:15 uur

Vanaf 16 jaar

Leden C4 per les / Niet leden C5 per les

Buurt & Speeluin Vereniging Ruischerbrug  
Woldweg 41, 9734 AB Groningen

Nagi en Wils Workout is ook te volgen via Facebook en Instagram

Wij zijn Nagi Thenu en Willemijn de Nijs. Twee enthousiaste dames die al meer dan 15 jaar actief zijn in het geven van verschillende groepslessen op een grote sportschool. Daarnaast zijn wij vanaf september 2016 begonnen met ons eigen bedrijf: Nagi en Wils Workout. Waarvoor we nu al een aantal jaren succesvol Ouder en kind en volwassenen Bootcamps geven bij het Zilvermeer in Groningen. Door onze ervaring, professionaliteit en enthousiasme kunnen wij iedereen op zijn of haar niveau uitdagen qua trainingen en oefeningen.

Vanaf januari gaan wij ook les geven voor BSV Ruicherbrug! Elke maand gaan wij ook voor jullie Ouder en kind en volwassenen Bootcamps verzorgen.

Waarom zou je met je kind samen gaan Bootcampen?

Om de volgende redenen: ten eerste is het leuk, gezellig, lachen en samen ontspannen. Het is natuurlijk heel zinvol om al als kind te ervaren dat bewegen leuk is. Als ouder ben je natuurlijk een belangrijk voorbeeld voor je kind. Hoe

kun je het goede voorbeeld beter geven door samen te sporten, daar samen plezier aan beleven, samen moe te worden, samen doorzetten en dan weer samen voldaan naar huis te gaan? Kinderen vinden het prachtig om samen met hun vader of moeder te sporten. Exclusieve aandacht, samen lachen en het is nog 'gezond' ook!

Wat kun je van de Ouder en Kind Bootcamp verwachten? Samen oefeningen uitvoeren zoals: squaten, lunges, planken, buikspier oefeningen, samen een parcours afleggen, sprintjes trekken, oefeningen met de Kettlebell, dumbbells, tubing/elastiek, autobanden, hoepels en touwtrekken.

En wat kun je van onze Bootcamptrainingen verwachten: Conditie/uthoudingsvermogen oefeningen, balans training, oefeningen voor: buik, billen, benen, circuit training Trainingen met een speedladder, BOSU ball, dumbbells, tubing (elastiek), kettlebell, TRX, autobanden, XCO en vooral veel oefeningen met eigen lichaamsgewicht. We voeren alle oefeningen uit op muziek en alles is gericht om met een voldaan gevoel weer naar huis te gaan. Maar onze kracht is om dit met heel veel plezier te doen!