

Bootcamp in Leerdam bij SportBikkels

LEERDAM • Eugène van Doorn van Bootcamp Gorinchem gaat ook de glasstad zijn bootcamptrainingen geven onder de noemer SportBikkels.

Bootcamptrainingen zijn gebaseerd op de trainingsroutines van het Amerikaanse leger. De kracht zit in de afwisseling en de effectiviteit. Het gehele lichaam moet zich inspannen. Van Doorn trekt met de bootcamptrai-

ningen de natuur in, een les omvat een combinatie van een loop- en intervaltrainingen en andere spierversterkende oefeningen. Bedoeld voor zowel vrouwen als mannen. Getraind of ongetraind. Van Doorn heeft de nodige diploma's op zak, als fitnessdocent maar ook bootcampinstructeur. Hij omschrijft zijn bootcamps als "mini-survivals" waar plezier centraal staat. Jongeren tussen de vijftien en negen-

tien jaar en 50plussers geeft hij korting als stimulans om hen aan het bewegen te krijgen. Ook bedrijven en verenigingen kunnen zich met eventuele speciale wensen aanmelden bij SportBikkels.

Meer informatie is te verkrijgen via 06-42255781.



WWW.SPORTBIKKELS.NL